|  |
| --- |
| I-я СТАДИЯ ОТНОШЕНИЙ |
| ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ПРЕОДОЛЕНИЯ ЗАВИСИМОСТИ |
| ЭРНИ ЛАРСЕН |

Содержание

[ВСТУПЛЕНИЕ 4](#_Toc271477791)

[I. ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ 6](#_Toc271477792)

[Третья волна 7](#_Toc271477793)

[Чем не является Вторая Стадия Выздоровления 8](#_Toc271477794)

[Смена направления зависимости 9](#_Toc271477795)

[Важность определения выздоровления 11](#_Toc271477796)

[Как определить выздоровление? 12](#_Toc271477797)

[Синдром сухой трезвости 14](#_Toc271477798)

[Вторая Стадия Выздоровления 15](#_Toc271477799)

[Учение о работе по построению взаимоотношений 15](#_Toc271477800)

[Резюме 18](#_Toc271477801)

[II. ЗАУЧЕННОЕ САМОПОРАЖЕНЧЕСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ 19](#_Toc271477802)

[Типы заученного, самопораженческого поведения 20](#_Toc271477803)

[Контролеры 20](#_Toc271477804)

[Угодники 21](#_Toc271477805)

[Мученики 22](#_Toc271477806)

[Работоголики 23](#_Toc271477807)

[Перфекционисты 23](#_Toc271477808)

[Чечеточники 24](#_Toc271477809)

[Можете ли вы определить себя? 25](#_Toc271477810)

[Резюме 28](#_Toc271477811)

[III. ПРИВЫЧКИ 29](#_Toc271477812)

[Кто рулит вашим автомобилем? 30](#_Toc271477813)

[Принципы 32](#_Toc271477814)

[Делаем это лично 34](#_Toc271477815)

[Что творят привычки 35](#_Toc271477816)

[Привычки действуют как термостат 35](#_Toc271477817)

[Привычки защищают действительность 36](#_Toc271477818)

[Привычки определяют, что является нормальным 39](#_Toc271477819)

[Три исключения (три "нет") 40](#_Toc271477820)

[Резюме 41](#_Toc271477821)

[IV. ИЗМЕНЕНИЕ 42](#_Toc271477822)

[Конверсия 43](#_Toc271477823)

[Второй первый шаг 46](#_Toc271477824)

[Духовная реальность 47](#_Toc271477825)

[Перемены в нас. Изменение 47](#_Toc271477826)

[Изменение других 48](#_Toc271477827)

[Приспособление 49](#_Toc271477828)

[Системы 49](#_Toc271477829)

[Решение 50](#_Toc271477830)

[Это должно быть Вашим решением 50](#_Toc271477831)

[Каждое "да" требует "нет" 52](#_Toc271477832)

[Каждый раз засчитывается 52](#_Toc271477833)

[Не упускайте из вида цель 53](#_Toc271477834)

[Празднуйте всякий успех 53](#_Toc271477835)

[Резюме 55](#_Toc271477836)

[V. РАБОТАЯ ПО ПРОГРАММЕ 56](#_Toc271477837)

[Эффективная программа 56](#_Toc271477838)

[Конкретность и практичность 57](#_Toc271477839)

[Фокусировка 57](#_Toc271477840)

[Последовательность 58](#_Toc271477841)

[Наметьте программу вдвоем 58](#_Toc271477842)

[Проект программы 61](#_Toc271477843)

[1. Ежедневное чтение и получение информации 61](#_Toc271477844)

[2. Спонсор или руководитель 62](#_Toc271477845)

[3. Группа 63](#_Toc271477846)

[4. Самоанализ 64](#_Toc271477847)

[5. Молитва и медитация 65](#_Toc271477848)

[6. Забота о здоровье 65](#_Toc271477849)

[7. Празднование достижений 67](#_Toc271477850)

[Резюме 69](#_Toc271477851)

[VI. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ 70](#_Toc271477852)

[Ближе к личности 71](#_Toc271477853)

[Резюме 79](#_Toc271477854)

[VII. УСПЕХ 80](#_Toc271477855)

ВСТУПЛЕНИЕ

Когда вы читаете эти слова, представьте, как много проходит собраний по программе 12 шагов. Как много "друзей Билла В." собираются вокруг Большой книги сообщества, и как 12 шагов помогают им обрести порядок из хаоса их жизней? Я говорю не только о 12 Шагах Анонимных Алкоголиков (АА), а о большом количестве групп Ал-Анон, собрания которых проходят прямо сейчас. А другие 12-ти шаговые программы! Ведь существует более 200 программ 12 Шагов, таких, как Анонимные Обжоры, Анонимные Игроки и т.д. Ведь пристрастие к алкоголю - только одно из пристрастий среди множества путей потери контроля за своими жизнями

Представьте мысленно собрания в церквях, подвалах, частных домах, клубах, гостиничных комнатах, мотелях, ресторанах, лечебных центрах. Пьют кофе, смотрят на 12 Шагов, развешанных по стенам крупным шрифтом. Читают лозунги на стенах. Слушают слова приветствия: "Добро пожаловать в наше сообщество".

Посмотрите на тех, кто посещает эти собрания. Смотрите на суровые лица тех, кто прошел трудным путем, на приятные лица молодых. На лица богатых и бедных. Некоторые из этих людей все еще играются со своими проблемами и выздоровлением от них. Видно, что некоторые новички. Они прибыли сюда с теми же вопросами по поводу душевных поисков, которые, возможно и привели их к нашей программе. У них те же сомнения, они чувствуют ту же боль и страдают от того же отчаяния, которое было у нас. Обратите внимание на "стариков". Они уже провели бесчисленное множество собраний, возможно знают наизусть всю Белую Книгу и наверняка знают все 12 Шагов "от" и "до".

Послушаем их вечные сетования:

"Я не могу бросить играть и это разрушает мою жизнь".

"У меня такое пристрастие к еде, как у зависимого к наркотикам. Не могу остановиться, ненавижу себя, но, тем не менее, я продолжаю свой пир обжорства".

"Если я не брошу курить, курение прикончит меня. Я болею из-за этого, но не могу бросить по-хорошему".

"Я не могу контролировать свои эмоции. Я не могу сходить в магазин купить пять вещей из страха, что все пять я купил не так. Я просто сижу дома и трясусь, что кто-то вспомнит обо мне".

"Привет, меня зовут Джордж. Я сексуально одержимый. Я сто раз пытался убить себя. Так тяжело жить, скрываясь, убегая в ужасном страхе, что меня поймают. Это моя последняя остановка, я прошу помощи. Если это не поможет, я безнадежен".

Миллионы наших братьев и сестер проводят собрания в больших и малых группах, людных местах и сомнительных помещениях, на прекрасно организованных собраниях и собраниях, проводимых как попало.

Но еще больше людей (в соотношении один к трем) приходят на собрания не "страдающих" а "затронутых страданиями" людей, людей, любящих зависимых. Эти люди пришли (или только приходят) к убеждению, что их жизни зависят от зависимых людей, которые оставили глубокий след в их жизнях и создали их собственные дисфункциональные привычки.

Послушайте их. Они так же, как и их любимые, имеют свои истории об отчаянии:

"Каким-то образом, как, я не знаю, я стала такой же ненормальной, как и он. Ищу его вокруг на машине в четыре утра, просматривая парковки у баров. Это сумасшествие".

"Как это происходит, но всегда кончается тем, что я чувствую вину, стыд и ответственность за ее безумное поведение. Я так полна чувством вины, что мне не хочется выходить из дома".

"Я продолжаю помогать ему, но, кажется, чем больше я делаю, тем хуже я себя чувствую и от меня ожидается все больше, а я чувствую себя все хуже". "Все, что я делаю, это сижу дома и плачу. Я не могу думать ни о чем. Я только плачу".

Несчетное количество собраний. Невысказанные надежды и страдания. Слова так реальны, они идут от людей, находящихся на краю существования. Некоторые приходят в отчаяние, некоторые - в надежде найти потерянное, но все, и зависимые и созависимые, сходятся на одном слове, называемом "выздоровление".

I. ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ

Что такое выздоровление? Что является целью или пунктом назначения этой армии марширующих вперед людей? Что происходит на этих собраниях?

Сломать любое пристрастие - к наркотикам, к деструктивным взаимоотношениям, перееданию, курению, азартным играм или чему-либо еще сверхтрудно. Покончить с этим первичным пристрастием, достигнуть состояния чистоты - это то, что я зову Первой Стадией Выздоровления. Эта борьба - место героизма.

Если вы спросите меня, что такое Вторая Стадия Выздоровления. Я сказал бы:

"Что происходит после обретения чистоты? Является ли чистота тем же, что и полное выздоровление?" Многие люди находят себя после перехода их по другую сторону их пристрастного поведения лучше, увереннее, но что-то не так радостно, как они надеялись, будет. Они думают, что их победа не стоит того пути, который они проделали.

Как консультант, я имею дело и с зависимыми, и с созависимыми - около 20 лет. И в течение всего этого времени я полностью практиковал 12-то шаговую программу на себе. Последние 8 лет или около того, я слышал много комментариев такого типа:

"Я чист, как свисток и несчастен, как ад".

"Я чист 17 лет. Это для меня сейчас не проблема. Но я спрашиваю, когда я стану счастливым?"

"Я поклялся Богу, что моя жена получит черный пояс в Ал-Аноне. Я ненавижу когда она говорит мне, что я только сухой алкоголик Я даже не уверен, что я знаю, что это такое. Если это значит - не все делать хорошо и ненавидеть это, я соглашусь, что я такой".

"Я - клозетная белая кнопка. Я хожу на все собрания, но я не скажу, что мне бывало на них всегда хорошо. Я знаю много выздоравливающих людей, которые, кажется, счастливы и радуются этому вместе. Я не хочу быть облаком на их параде, поэтому я никогда не говорю им, как я себя чувствую. Но правда в том, что иногда я бываю как бы пересохшим от жажды".

"Я думала, что все будет великолепно, когда мой муж перестанет пить. Но правда в том, что мы еще более отдалились друг от друга. Он трезвый, но что мне с этого? Если это качество выздоровления, какое надлежит иметь в своем доме, я не думаю, что это то, чего мы ожидали".

Чем больше я слушал эти комментарии, тем больше осознавал, как часто абстиненция ошибочно считается выздоровлением. Но абстиненция от изменяющего сознания вещества, от переедания, от курения, от специфического поведения, такого, как азартная игра - это просто абстиненция. Но время шло и особенно показательна динамика прихода в программу Взрослых Детей Алкоголиков, когда люди осознали, что в действительности корни неправильного срабатывания лежат гораздо глубже. И это особенно видно на стадии взаимоотношений.

***Главным результатом всех пристрастий является отсутствие самоуважения и честности.*** Если мы приходим к осознанию этого факта, мы также приходим к осознанию того, что в нас самих нет источника счастья. А что мы делаем, если мы верим в то, что мы боимся темноты? Какой выбор мы имеем, если мы ищем счастье в другом человеке? Вступаем в проблемы с взаимоотношениями.

Если мы по-настоящему не искусны в работе по созданию взаимоотношений, мы сплетаем в них паутину из комплексов, страдаем заблуждениями и возмещаем долги тем, кому мы их не делали. Если мы не начинаем активно работать по улучшению своих взаимоотношений, мы начинаем прятать правду от самих себя. Если мы не можем получить "настоящую пищу", мы получаем, что можем, то есть получаем, обычно, меньше того, на что мы надеялись, и все это потому, что мы не смогли справиться с глубокими жизненными проблемами, которые ограничивали нашу способность к функционированию в успешных взаимоотношениях.

*Абстиненция и способность иметь счастливую жизнь не одно и то же. Как сказал один человек: "Абстиненция похожа на стойку готовности на старте. Гонки еще не начались, но все же вы стоите и это лучше, чем начинать их лежа".*

# Третья волна

Как это выяснилось 50 лет назад АА установили стандарт для эффективного лечения химической зависимости. Ни одна другая программа не была такой успешной или так широко используемой, как эта модель, для других программ самопомощи. В истории выздоровления феномен АА имеет исключительно важное значение. Но есть тем не менее ясно видные стадии эволюции в этом процессе или, как я их называю, волны, в последующем развитии "выздоровленческой мудрости".

Первые последователи программ АА родились 30 лет назад, когда алкоголизм был определен Американской Медицинской Академией как медицинское заболевание, а не как слабость воли или дегенеративные моральные устои. С этого времени общественный позор пристрастий в целом и алкоголизма в частности последовательно начал ослабляться в сознании общества. Стереотипы предвзятости рассеиваются медленно, но несмотря на то, что процесс освещен далеко не полно, страдающие зависимые сегодня имеют огромные социальные преимущества по сравнению с тридцатыми и сороковыми годами. Публичное понимание и симпатии никогда не были так велики.

**Второй волной** в эволюции выздоровления было открытие того, что алкоголизм - семейная болезнь. По крайней мере за 20 лет терапевтический опыт зафиксировал идентичные патологические модели семей алкоголиков и других зависимых. По мере роста сознания мы стали смотреть на то, как работает семейная система, какую роль имеют "значимые люди" на происхождение семьи. Когда мы однажды осознали, что "страдающие", это не единственные затронутые болезнью люди, стало ясно, что для того, чтобы обрести вновь нормальное состояние, каждый в семейной системе должен рассматриваться или как часть проблемы, или как часть ее разрешения.

**Третья волна** в понимании динамики выздоровления сфокусирована в рамках последовательности самого процесса выздоровления больше, чем в пристальной опеке за выздоровлением. Сейчас поводы и модели пристрастий достаточно хорошо изучены, но что мы знаем о симптомах полного длительного выздоровления? Эта третья волна не проистекает из культурного вакуума, как первая или вторая волна, она получает импульс, как часть заболевания социального роста для возрастающего здоровья и пригодности, так как люди всегда заинтересованы в том, чтобы стремиться к лучшему, чувствовать себя лучше и лучше выглядеть. Выздоравливающие люди также озабочены этим и им также неприемлемо остановить продвижение вперед, после того как первичное пристрастие сломлено. Вторая Стадия Выздоровления, третья волна, заставляет делать самое важное в жизни, то, что избавляет нас от навязчивости (обсессии) и пристрастия.

# Чем не является Вторая Стадия Выздоровления

Я не хочу преуменьшать важность Первой Стадии Выздоровления, которую я определил, как длительную абстиненцию или трезвость. Без этого многие из нас просто бы умерли или в конце концов остались бы так искалечены, что любая мысль о "дальнейшем продвижении" была бы абсурдной. Очевидно не было бы Второй Стадии Выздоровления, если бы Первая Стадия не была бы завершена.

Как и ползание ребенка, Первая Стадия необходимое и изумительное достижение. Это существенный уровень развития, но тем не менее это просто начало. Это больше, чем работа по программе, чем простое посещение собраний, пересчитывание старых сражений. И это больше, много больше для большинства людей, чем просто говорить: "Перестань пить и читай Большую Книгу".

Позвольте мне забежать вперед и сказать, что Вторая Стадия Выздоровления не для тех людей, которые думают, что они "переросли" 12 шагов. ***12 шагов нельзя перерасти***. Духовная мудрость, воплощенная в 12 шагах, бесконечна. Но, как учит программа, ***шаги могут продвинуть нас настолько далеко, насколько мы позволяем им сделать это.*** И, так как существует много областей нашей жизни, мы обычно только желаем продвинуться так далеко. Более того, мы имеем тенденцию держаться на поверхности, т.е. так называемый эффект успокоения на "здесь и сейчас", потому что мы не имеем видения или воли или ноу-хау того, как сделать что-либо лучше.

## Смена направления зависимости

Здесь надо сказать слово о том изменении зависимости, которое обозначено Второй Стадией Выздоровления. Есть два разных понятия.

После того, как некоторые люди покончили с Первой Стадией зависимости, они нашли себя извергающими все ту же навязчивую энергию и прилагающими все те же слепые усилия на другие устремления. Просто объекты навязчивых устремлений стали другими, это просто другой способ спрятаться от самой реальной вещи: самих себя.

Своих ограничений. Своего самопораженческого, заученного поведения. Своих дефектов характера, которые неизменно ограничивают их способность функционировать в любящих взаимоотношениях.

И вот почему это поведение самопораженческое: оно блокирует нас от снабжения нашего настоящего голода "хорошей" пищей, которая питает нас в нормальных взаимоотношениях с другими людьми.

Некоторые наиболее явно и часто встречающиеся объекты измененных пристрастий такие:

**Работа**. Легче работать или быть занятым в таком же безрассудном одержимом состоянии, в каком мы практически вели нашу зависимость - полную заблуждений и отрицаний и с таким же отсутствием контроля, которое характеризует все зависимости.

**Группа/Программа**. Некоторые люди действительно становятся зависимыми от их группы или программы. Ваша программа и ваша группа, конечно, замечательны, но вы не можете чувствовать себя хорошо или даже "лучше" без них. Я говорю об этом, как о слепоте, неконтролируемости, навязчивой привязанности к вашей группе или программе. Ваша группа предлагается вам, как средство для продолжения роста, а не как конец сам по себе.

**Религия**. Когда вы делаете из религии Бога, вы неправильно употребляете саму природу религии. Когда во имя религии вы не хотите решать своих взаимоотношений и действовать в них, вы не являетесь "религиозными". Пассивность не есть религия.

**Секс**. Секс дает прекрасные ощущения. В одно мгновение вы получаете чувство удовлетворения, ухода от действительности, победу. Так как большинство людей испытывает вполне определенный кайф от секса, здесь есть опасность пристрастия. Что случается, когда предмет этого измененного пристрастия иссякает? В основе пристрастий лежит ложь: "Это желание заполнит мою пустоту. В этом мой секрет. Это для меня все". Но когда мгновенное выполнение проходит, плата как раз соответствует покупке лжи; это все возрастающая нужда во все большем, таком же, опять следующем за возвышением, падением.

**Еда**. Еда - это хорошо, но это первый кандидат для замены зависимости. Когда мы используем еду для решения проблем или для награды себя, мы злоупотребляем этим. Затем злоупотребление ведет к зависимости, которая, как это происходит со всеми зависимостями, становится сама своим концом. Когда это случается, мы более не в состоянии выбирать в своем потреблении. Мы злоупотребляем, когда не хотим и даже не собираемся быть приверженными этому. Мы едим, даже если переедание идет в ущерб нашему здоровью и самочувствию. Мы запутываем сами себя и отрицаем проблему для того, чтобы оправдать свое поведение и преуменьшить его вредящий эффект.

**Невротическое служение другим**. Все зависимости являются невротическими, т.к. они - извращение нормального здорового побуждения. Даже лучшие и чистейшие побуждения, если они преувеличены, могут иметь несчастливые результаты. Невротическое пристрастие служить другим так или иначе делает нас неспособными заботиться о себе. Оно заставляет нас не видеть границы между ними и нами, между тем, что хорошо для "них" в конце концов и тем, что делает хорошо "нам" в данный момент.

Первая Стадия Выздоровления, доканчивая с первичным пристрастием, часто несет прояснение видения, которое рассеивает многие иллюзии и отрицания. Никогда не приятно видеть, что мы сделали и к чему пришли, когда мы были в тисках зависимости. Огромная вина часто может сопровождать это озарение, и в ответ на эту вину мы можем потерять так много

самоуважения, что мы также теряем какую-либо способность быть хорошими по отношению к себе.

Абстиненция может вывести тебя из плохого состояния, но выход из плохого состояния - это только выход, не более. Это не то же самое, что вход в хорошее место. Замена зависимости даже под именем Бога или любви, или работы, или еды не приближает нас ко Второй Стадии Выздоровления.

# Важность определения выздоровления

Как вы определяете выздоровление? Если вы находитесь в любой из программ выздоровления, вам надо это знать. Читая это, остановитесь хоть на минутку. Потратьте чуть времени на то, чтобы увидеть то, за чем вы гонитесь. Возьмите бумагу и ручку и напишите ваше определение. В прошлом я делал открытие, что только несколько людей из тех, с кем я вошел в контакт в какой-либо программе, имели особое представление о том, что для них значит выздоровление.

Как это важно? Это замечательно, что тысячи людей работают над "выздоровлением" без ясной идеи о том, что это. Это похоже на то, как вы пришли в агентство путешествий за билетом на самолет и вас спрашивают, куда вам нужен билет. А вы отвечаете: "Отсюда". Если это звучит упрощенно, оглянитесь назад, на то, как вы определили выздоровление. Каким сфокусированным и определенным был ваш ответ?

На своих семинарах я обычно получаю много неодобрения и беспокойства, когда я спрашиваю об определении выздоровления. Когда люди в конце концов дают ответ, они имеют тенденцию говорить такие вещи, как: "душевный покой", "мир в душе", "любовь к себе" или "достижение контроля за своей жизнью". Но эти ответы очень общие для того, чтобы создать программу их достижения. Действительно, нет ответов на вопросы, излагаемые, как состояние. Если продолжить пример с авиабилетом, это как описание вашего пункта назначения как: "какое-то приятное место". Вам просто не получить билета таким путем.

Следуя далее логике, вам надо спросить себя о чем-то более конкретном.

Что даст вам душевный покой?

Что лишало вас душевного покоя в прошлом?

Что для вас значит постоянный мир в душе?

Почему у вас нет его сейчас?

Возможно ли иметь превосходное состояние мира в душе?

Почему вы не любите себя?

Если бы у вас был "контроль над своей жизнью", были бы вы действительно счастливы или просто менее беспокоились о потере этого драгоценного "контроля"?

Вы действительно хотите контролировать вашу собственную жизнь или еще чью-то?

Поэтому я предлагаю, чтобы вы быстренько прошлись по таким вопросам:

Что значит для вас выздоровление?

Чего вы хотите достичь?

Подумайте об этом и напишите ответы. Если ясных, простых и четких ответов сразу нет, тогда считайте, что вы просто-напросто не знаете, чего вы хотите достичь.

*Есть Вторая Стадия Выздоровления и есть Первая Стадия Выздоровления. И это не одно и то же. Они не ведут нас в одно и то же место. Мы все заслужили Второй Стадии Выздоровления. Мы можем узнать, как достичь и радоваться Второй Стадии Выздоровления. Но вначале всего мы должны знать, что это и как этого достичь?*

## Как определить выздоровление?

Когда мы определяем выздоровление, мы также определяем:

1. в чем заключается проблема или смысл этого,
2. что надо сделать насчет этой проблемы,
3. в чем состоит программа для этого.

***Ваша программа не может завести вас дальше, чем ваше личное определение выздоровления.***

Так как только немногие люди определяют выздоровление для себя в какой-то определенно значимой манере, они не могут ясно определить центральную проблему или смысл своей жизни, и у них нет подходящей идеи, какая же программа выздоровления может подходить им.

Например, спросим 100 алкоголиков, что для них значит выздоровление и большинство, возможно, скажет: "Быть трезвым". Давая такое определение (что выздоровление - это быть трезвым), они продолжают рассуждать так:

Проблема пьянство

Что делать с этим не пить

Моя программа требует от меня абстиненции

Но если пьянство есть проблема, а прекращение питья есть разрешение этой проблемы, тогда, когда у человека нет запоя, то все, возможно, хорошо.

Вы назвали проблему, вы избавились от проблемы, значит, у вас нет проблемы. Верно?

Опыт говорит об обратном.

Давайте рассмотрим другой пример. Спросим 100 членов Ал-Анона, какая проблема привела их в программу и они, возможно, опишут болезненные взаимоотношения с алкоголиком. Для них выздоровление, возможно, может быть определено как "выживание при опустошительных отношениях". Рассмотрим это определение:

Проблема опустошающее влияние   
 алкоголизма на взаимоотношения

Что делать с этим защитить себя от опустошения

Моя программа требует от меня не быть опустошенной.

Если следовать этой логике, то, когда алкоголик в вашей жизни выздоравливает, умирает или покидает вас, ваша проблема уходит в историю. Если питье алкоголика было проблемой, теперь выпивки нет и у вас нет проблемы. Вы что, считаетесь теперь "выздоровевшей"?

***Как много миллионов людей могут засвидетельствовать, что это как раз не так!***

Теперь посмотрим на кого-нибудь, у кого есть большое беспокойство насчет пагубных взаимоотношений. Можно сказать, например, о зависящей от мужчин женщине, которая определяет выздоровление, как "не давать мужчине доминировать над собой". Для нее:

Проблема доминирование мужчины

Что делать с этим защитить себя от мужчины

Моя программа требует от меня не зависеть от мужчин

Я знал множество клиентов, которые следовали такой схеме мыслей. Достаточно уверенно они сначала действительно становились свободны от мужчин, иногда на годы. И эти избегания мужчин порождали только одиночество и стресс, так как они не вели ни к чему, были уходом в никуда, просто уходом от боли. Часто когда такие женщины вступают в другие отношения, за этим следует опустошение, иногда это наступает через несколько лет, но они всегда неизбежно находят себя в той же ситуации, от которой они сбежали.

Где ваша программа заставляет вас полностью зависеть от того, от кого вы определите выздоровление - ***от вас***, а не от вашего друга, вашей группы или от вашего спонсора. Подумайте опять о вашем собственном определении выздоровления. Напишите его на листке бумаги.

Если ваше определение выздоровления в …, тогда ваша проблема в …, и ваша программа приведет вас к ….

Если вы хотите поразмышлять, перед тем как заполнить бланк, это, возможно, означает, что вы еще не определили выздоровление для себя. Вы как бы стоите перед билетной кассой, в действительности не уверенны, куда вам надо ехать. Если у вас нет ясного определения, вы не можете выбрать направления. Как далеко ваша программа заведет вас, если вы не сконцентрированы на том, куда вы хотите идти? Как далеко ваше смутное, не сконцентрированное представление заведет вас?

# Синдром сухой трезвости

Такое ненавистное, как клеймо, это название для многих людей определяет реальное состояние, которое наступает, когда человек покончил с основной зависимостью (стал чистым), но не покончил с лежащими внутри жизненными проблемами. "Сухая трезвость" может тревожить людей во всех 12-ти шаговых программах, всех людей, которые покончили с главной зависимостью (Первая Стадия), но не вступили в дальнейшее выздоровление (Вторая Стадия). ***Жертвы сухой трезвости совершают Первый шаг относительно их пристрастий, но не делают Первый шаг относительно жизненных проблем, которые лежат под всеми зависимостями и в конце концов ограничивают их способность функционировать в любящих отношениях.***

Молчаливый вопрос: "Почему мы имеем всю эту боль опять?" Потому что прямо здесь мы сталкиваемся нос к носу с синдромом сухого похмелья.

Медицинская модель предлагает полезный пример. Скажем, пациент ложится на больничную койку, страдая от болезни, приносящей боль. Чтобы смягчить эту боль, доктор прописывает большие дозы болеутоляющих препаратов. И столько, сколько действуют эти препараты, - пациент не испытывает боли. Но что случается, когда пациент перестает принимать эти препараты? Пациент опять испытывает ту же боль.

Мы используем наши зависимости, как заглушающие боль. Мы делаем это из-за того, что мы стараемся не делать больно. Возможно, вначале мы очень любопытны или ищем что-то мало-мальски приятное. Но в процессе продвижения от употребления к злоупотреблению и к зависимости - зависимость продолжается. Так как она лечит боль, а не потому, что это интересно или дает радость. Ложь в работе со всеми злоупотреблениями в том, что продолжение злоупотребления лечит боль. Правда в том, что не лечит. И не важно, чем вы злоупотребляете: алкоголем, перееданием, различного рода привязанностями к людям или игрой. Что мы имеем, когда уходим от объекта нашего пристрастия? Массу боли.

Если вы не хотите разобраться со своими внутренними проблемами каким-то постоянным определенным образом, боль, чистая и простая, ведет вас в подчинение синдрому сухой трезвости. В этом состоянии "я трезв, когда же я получу счастье" - есть вид душераздирающего вопроса, который так часто задают. Но ответ следует из другого вопроса: Когда действительное облегчение приходит к больному, страдающему на больничной койке? Не тогда, когда ему перестают давать таблетки, но когда болезнь покинет его.

В противоположность раку и другим болезням, алкоголизм не может быть излечен и не "проходит". Истинный алкоголик никогда не сможет начать пить опять, болезнь нельзя остановить. Но жизненные проблемы, лежащие внутри наших пристрастий, могут быть излечены, если только мы поймем, что с этим можно справиться, если заняться выздоровлением.

# Вторая Стадия Выздоровления

Вторая Стадия Выздоровления - это восстановление жизни, которая была спасена в Первой Стадии. Как наши жизни пришли к необходимости восстанавливаться? В каком контексте всплывает вся боль? Так как среди нас очень мало отшельников, неудивительно, что ответ лежит в социальном контексте - в мире личностных взаимоотношений, в которых каждый из нас живет и дышит с самого рождения. Нам становится плохо в компании одних людей и нам хорошо в компании с другими. И другого быть не может.

*Я верю, что работа по изучению взаимоотношений лежит в основе полного выздоровления. Несмотря на то, что многие люди, которые задержались на Первой Стадии Выздоровления, способны к любви, они неспособны функционировать в здоровых взаимоотношениях. Это требует умения, а умению учатся. Люди могут "чувствовать" любовь, но действительность о любви живет вне контекста о взаимоотношениях, и является просто чувством.*

# Учение о работе по построению взаимоотношений

Насколько вы хороши в своих взаимоотношениях? Особые, возрастные, сексуальные отношения не затрагиваются здесь. Я часто говорю о способности вступать в здоровые, приносящие удовлетворения отношения, во-первых, с самим собой, далее с вашим Богом, как вы Его понимаете, вашими детьми, вашими родителями, вашими друзьями и коллегами по работе. И всевозможными другими взаимоотношениями. Насколько вы способны получать "хорошую пищу", которую мы все хотим иметь? Как вы узнаете, на что вы способны?

С точки зрения Второй Стадии Выздоровления первый шаг в построении здоровых взаимоотношений - посмотреть на себя, насколько вы справляетесь с жизненными проблемами, лежащими в основе зависимостей. Другими словами, нет различия между тем, когда вы разбираетесь со своими жизненными проблемами и тем, когда вы работаете над тем, чтобы стать более искренним партнером в ваших взаимоотношениях. ***Это одно и то же.***

*С точки зрения Второй Стадии, существуют очень незначительные различия между чистым зависимым и созависимым. Оба они - люди с жизненными проблемами. С точки зрения выздоровления, оба - зависимый и созависимый, должны работать с проблемой* ***личностных*** *взаимоотношений больше, чем с алкоголем или алкоголиком, и эти личностные, интимные темы всегда выходят из рамок способности функционировать во взаимоотношениях.*

***Все выздоравливающие люди должны работать над своей самооценкой.***

И люди с низкой самооценкой будут иметь трудности, веря, что они могут заслуживать чего-то лучшего. Они ощущают, что они все время что-то портят и что заслуживают того, что их преследует какой-то злой рок.

Правда, конечно, в том, что: что бы мы ни думали об этом, мы всегда поступаем именно таким образом. Так как нет сомнения, что лучшая вещь, которая может радовать человека в жизни, есть любовь (которая всегда находится во взаимоотношениях), люди с низкой самооценкой всегда будут находить путь к кратковременным связям или саботировать вознаграждающие взаимоотношения. Реальная проблема для большинства выздоравливающих людей - это не страх поражения, о котором мы хорошо знаем и всегда ожидаем его. Реальная проблема - это страх успеха и разрешение этого - выход из того тупикового пути, по которому мы шли, туда, где мы могли бы получить радостное ощущение от владения - богатством выздоровления. Проблема не в том, что мы хотим многого, но в том, что у нас очень мало веры в то, что это возможно для нас.

Однажды покончив с зависимостью, мы все очутились в одной лодке, так как мы вынуждены разбираться со своими привычками, чертами характера и моделями поведения внутри себя, с тем, что стоит на пути достижения нами большей радости, успеха и любви.

Поэтому давайте начнем нашу работу с определения обеих: и зависимых и созависимых людей. Помнить об этих определениях важно с точки зрения Второй Стадии Выздоровления, где способность выражать и получать любовь стоит в центре проблемы

**Зависимые:** люди с заученным самопораженческим поведением, сильно преувеличивающие и осложняющие патологические взаимоотношения с химическими веществами, что ограничивает их способность к интимным и любящим взаимоотношениям.

**Созависимые:** люди с заученным самопораженческим поведением, сильно преувеличивающие и осложняющие патологические отношения с зависимыми людьми или **любыми другими людьми**, что ограничивает их способность к интимным и любящим взаимоотношениям.

Почему определения зависимости и созависимости (и общечеловеческая ситуация в целом) привязаны к взаимоотношениям? Потому что взаимоотношения являются домом для любви. Определение Второй Стадии Выздоровления для каждого является изучением того, как более устойчиво функционировать в здоровых, бережных взаимоотношениях.

# Резюме

1. В процессе выздоровления происходит эволюция.
2. Первая Стадия Выздоровления позволяет покончить с первичной зависимостью.
3. Жизненно необходимо определить выздоровление лично для себя, чтобы знать:

* в чем проблема
* что является решением этой проблемы
* как работать по программе для достижения этой цели

1. С точки зрения Второй Стадии Выздоровления нет различия между зависимой и созависимой личностью; оба должны разобраться с глубинными жизненными проблемами, которые ограничивают их способность функционировать в здоровых взаимоотношениях.

*Степень любви, которую я даю, определена моей собственной способностью. Моя способность определена окружающей средой моего прошлого существования и моим пониманием любви, правды и Бога.*

*Вильям Райндер*

*Выбор противостоит нам. Будем ли мы, когда чувствуем, что наш фундамент шатается, впадать в волнение и панику? Испуганные потерей нашего привычного места причала, будем ли мы становиться парализованными и покрывать свое бездействие апатией? Если мы будем делать эти вещи, мы упустим свой шанс на участие в создании будущего. Мы рискуем потерять отличительную характеристику человеческой личности: влияние нашей эволюции на наше сознание.*

*Ролло Мэй*

II. ЗАУЧЕННОЕ САМОПОРАЖЕНЧЕСКОЕ ПОВЕДЕНИЕ

Если функционирование в здоровых взаимоотношениях является целью Второй Стадии Взаимоотношений, то как можно достичь его? Что же стоит на пути? Если выздоровление есть изучение того, как любить, что же является препятствием?

***Заученное самопораженческое поведение — вот то, что стоит на пути.***

Существуют способы мышления и способы совершения поступков, которые мы практикуем и через практику приобретаем привычки. И по прошествии времени мы становимся тем, кто мы есть. И то, кто мы есть, пускает корни в нашем подсознании так, что теперь мы автоматически действуем по этим поведенческим моделям, сознаем мы это или нет. Есть сила в этих моделях, так как мы слышим, как люди говорят: "Я такой, и ничего не могу с этим поделать". Действительно, первая часть правильна: "Я такой", но вторая часть: "ничего не могу с этим поделать" - неверна.

Привычки можно изменить. Мы можем изучить новые пути так же, как мы изучили старые, - на практике. Мы не в состоянии изменить свою природу, но мы уверенно можем изменить наши характеры, если мы хотим этого. Нужно изменить то, что спрятано за прикрытием. Внутренняя сущность должна быть изучена, чтобы разделаться с проблемами, которые возникают. Скрытным можно научиться выходить из-под прикрытия. Сварливым можно научиться справляться с их проблемами по мере поступления. Лгуны могут научиться быть честными. Но мы можем только тогда делать это, если мы видим нужду в изменении привычек, как неотъемлемую часть выздоровления.

***Парадоксально, но успех Первой Стадии Выздоровления может быть препятствием Второй Стадии. Классический случай того, когда хорошее - враг лучшего.***

В Первой Стадии Выздоровления наша проблема кажется такой ясной и наша боль такой сильной, что мы имели мотивацию преодолеть их, чтобы чувствовать себя лучше. Но когда мы разрушили стену зависимости на Первой Стадии Выздоровления, мы уже имеем меньше боли. Намного меньше. Мы нашли дружбу и братство в программе. Мы выучили, как избежать большинства из тех сумасшедших ситуаций, в которые мы попадали, и мы открыли, что мы не одиноки. Так как наша боль уменьшилась, мы решили отдохнуть и расслабиться. Определение Второй Стадии - наши жизненные проблемы не кажутся нам такими серьезными, как тема нашей Первой Стадии - наша зависимость. В конце концов это наша проблема и наше личное потайное место.

*Это присуще человеческой природе - любить нашу комфортную зону И если призыв к выздоровлению незначительно силен после Первой Стадии, то мы, возможно, никогда не станем лицом к лицу с этим самопораженческим поведением. И они так и стоят - тормозящими рост нашей способности функционировать в истинно удовлетворяющих нас взаимоотношениях.*

# Типы заученного, самопораженческого поведения

Ниже приводятся шесть категорий заученного самопораженческого поведения. Этот список не описывает все возможные случаи, он дает только то, что характеризует общее, то есть привычные модели. Возможно, вы увидите себя (как я увидел) более, чем в одной категории. Или, возможно, что-то, что вы прочтете здесь, даст вам прорыв в ваш собственный особый стиль мышления и поведения. Будьте уверены, что эти категории представляют крайности; каждая есть преувеличение нормального здорового импульса.

## Контролеры

Контролеры не только следят за другими, они порождают зависимость. Часто с раннего детства Контролеры учатся базировать свой личный имидж на том, как много они могут сделать для окружающих людей. Они порождают "детей", а называют это заботой и любовью.

Но, так как они видят их главной задачей в жизни заботу о других, они никогда не научаются заботиться о себе. А "другие" учатся тому, что никогда, действительно, не могут взять ответственность за последствия их действий. Почему? Потому что Контролер всегда будет рядом, чтобы разрешить их проблему, взять на поруки, потушить огонь.

Привычки порождают необходимости, поэтому Контролер почти всегда оказывается окружен зависимыми, действуя, конечно, подсознательно. Если под рукой нет зависимых, предназначенных для него, Контролер находит или создает их.

Не является сюрпризом, что Контролеры время от времени устают тянуть свою ношу. Они говорят себе: "Господи! У меня нет ни одного ответственного человека в моей жизни. Каждый, кого я знаю, использует меня". Конечно, это не так. Контролер просто не может получить многого из тех взаимоотношений, которые происходят с ним. Поэтому реально не задавать вопрос "Почему они действуют так?", но "Почему Я нахожу себя все время в тех же затруднительных положениях?" Кто вы во взаимоотношениях, говорящих так много о вас?

*Во Второй Стадий Выздоровления Контролеры должны научиться остановиться играть роль Бога и позволить другим взять ответственность за свои собственные действия. Жизнь станет намного легче, если мы перестанем играть роль Бога.*

## Угодники

Люди-Угодники выучили, что их самооценка базируется на том, чтобы никогда никого не разозлить. "Я не могу никогда сказать "нет", - таков их образ мысли, - "потому, что если я сделаю это, люди разозлятся и отвернутся от меня". "Если они станут сердиться, я должно быть плохой, а если я плохой, они покинут меня. Я тогда буду совсем одинок. Поэтому я никогда не должен говорить или делать ничего, что может отвернуть людей от меня".

Хронические Люди-Угодники почти никогда неудовлетворенны взаимоотношениями, так как они лгут - непрямо и привычно. Когда супруга Угодника приходит домой и спрашивает: "Как у тебя дела?", он отвечает: "Прекрасно", вне зависимости от того, как на самом деле у него дела. Она может быть такой раздраженной, что не может смотреть прямо, или он может быть так подавлен, что даже не чувствует себя живым, но у Человека-Угодника всегда "прекрасно". Рано или поздно то, что не так уж прекрасно, вспыхнет, как вулкан непрямой грубостью.

Людям-Угодникам не "прекрасно", так как они не получают того, что хотят. Много раз они не получают этого, так как они не просят об этом, а

"другие" не знают об этом. Они отдают свою энергию и не имеют никаких собственных прав. Чем собраться с силой и заявить, кто они и что они хотят, они надеются и молятся, чтобы каким-то образом другие просто "узнали", а, узнав, "позаботились о них". Поэтому Люди-Угодники всегда в состоянии эмоционального голода. А так как они голодают, они непрямо грубят другим за то, что они не дают им того, о чем они не просят.

Так как привычное поведение создает потребности и модели, Люди- Угодники часто порывают с обидчиками. Люди, которые не заявляют о своих правах, почти всегда наталкиваются на других, которые более, чем охотно, готовы отобрать у них эти права. Но реальностью в выздоровлении является, не в очень малой степени, что делать с ними, но, в огромной степени, что делать с нами. Если "они" не считаются с моими правами или не уважают, кто я есть, почему я опять и опять выбираю эти взаимоотношения?

Куда идешь, там и оказываешься. Если ничего не меняешь, ничего не меняется.

*На Второй Стадии Выздоровления Люди-Угодники могут учиться отстаивать свои собственные права и не чувствовать извинения за это. Они твердо должны научиться говорить: "Я считаю!".*

## Мученики

Мученики усвоили, что жить - это значит постоянно страдать, они добиваются боли, так как это норма. Типичные мученики чувствуют себя испуганными, если у них случаются хорошие дни. Это не соответствует их представлениям о жизни. Как каждый, кто чувствует испуг, мученик имеет тенденцию к возвращению в прежнее состояние. Они находят способы заверить себя в том, что дела идут не так хорошо. Если их отношения кажутся катящимися в мирном направлении, они находят какой-то способ организовать крушение поезда.

Люди постоянно совершают то, во что действительно верят, а так как Мученики действительно верят, что жизнь - это сражение, они действительно получают это. Им нет дела до того, что есть реально хорошее, действительно приятное или истинная радость. Привычки создают потребности, а Мученику требуется страдать.

Агрессивные Мученики часто формируют взаимоотношения с пассивными, нервными типами. Тогда они чувствуют себя плохо, не имея возможности "встать и уйти", они могут выражать недовольство тем, что выполняют все решения и делают всю работу. Но дело, конечно, в том, почему они формируют такие взаимоотношения.

*Во Второй Стадии Выздоровления Мученики могут стать людьми, которые не нуждаются в страданиях и оскорбительных отношениях.*

## Работоголики

Работоголики - это люди, научившиеся базировать свою самооценку на деятельности. Хотел бы я сказать, что самооценка работоголика базируется на результате его труда, но я встречал много Работоголиков, которые просто вынуждены были чем-нибудь заниматься. Завершение не было их целью, они просто постоянно находились в движении и этого постоянного движения им было достаточно. Некоторые называют это "свихнувшиеся от работы".

Работоголикам очень трудно расслабиться. Они нуждаются в "занятиях", чтобы чувствовать себя стоящими и они никогда не соскальзывают с крючка, так как их нужда делать что-нибудь является безжалостной. Работоголик-Мученик идет еще дальше и чувствует вину, когда он не занят.

Во взаимоотношениях Работоголики постоянно взаимодействуют со своими "другими" так, что они не могут быть важны, так как они не так важны, как проектировали, выгадывали и представляли себе сначала. Работоголики приводят в уныние всех, живущих с ними, но на Второй Стадии *Выздоровления они могут научиться чувствовать себя стоящими, даже когда они отдыхают.*

## Перфекционисты

Так как ничто на земле не может быть совершенным, Перфекционисты не могут быть счастливы или удовлетворены. Основа их самооценки недосягаема. Перфекционисты живут в ужасных тисках. Не только "вещи" вокруг них должны быть превосходны, но так же и люди. Они абсолютные мастера по нахождению ошибок. Ничто для них не достаточно хорошо. Ребенок, который получает четыре пятерки и одну четверку в дневнике, услышит от своего родителя Перфекциониста: "Хорошо, но как случилось, что ты получил четверку? Давай-ка подумаем, что мы можем сделать с этим?". Несовершенство, конечно, изобилует вокруг. Поэтому Перфекционистам незачем далеко и ходить. Они просто более искусны, чем остальные, в искусстве видеть это, и, заостряя внимание на этом, они позволяют ошибкам омрачать свою жизнь.

Перфекционисты (как и Контролеры и Угодники) не упали с дерева полностью созревшими, полностью сформировавшимися в 30 лет. Они имели большую практику, пока стали тем, кто они есть. Их тренировали, они тренировались сами, и в финале они стали тренировать других. Этот цикл достаточно ясен, если вы однажды начнете внимательно наблюдать за ним.

После Первой Стадии Выздоровления чистый зависимый – это всего лишь чистый зависимый. Алкоголик-Перфекционист, который достиг трезвости – это просто Перфекционист, и, как блохи имеют тенденцию нервировать собаку, так и его перфекционизм будет сводить на нет все усилия быть счастливым.

*Вторая Стадия Выздоровления начинается, когда мы смотрим на жизненные проблемы, которые лежат под зависимостью. Перфекционисты могут научиться жить в мире с несовершенным миром. Они могут научиться благословенному облегчению, которое приходит через принятие себя таким, какой ты есть - с изъянами, ошибками, и позволяют другим такое же право быть такими же хорошими в своем несовершенстве.*

## Чечеточники

Их самооценка базируется на том, чтобы быть свободными. Они научились никогда не вступать в тесные взаимоотношения. Они получили свое название потому, что никогда не оставались в покое, по крайней мере эмоционально. Вы не можете получить прямой ответ от Чечеточника. Они эксперты по захлопыванию за собой дверей.

Чечеточники почти никогда не находятся только в единственных взаимоотношениях. Иногда они имеют пять взаимоотношений в одно и то же время. Если одно не срабатывает, они могут прибегнуть к четырем остальным. Чечеточник, кажется, получает кайф, живя на острие бритвы. Глубинная, скрытая часть их, кажется, любит хватать опасность. Для них жизнь - это игра в прятки.

Чечеточник отдает другому ровно столько, чтобы его соблазнить, и никогда столько, чтобы его удержать. Они - мастера полуправды и завуалированной правды. Вы можете думать, что Чечеточник сказал что-то твердо для вас, но когда вы обнаруживаете, что это не так, вы недоумеваете. И чем более вы удивляетесь, тем более вы приходите к уверенности, что они поступают так каждый раз, постоянно заверяя вас: "Конечно же, обязательно..."

Конечно, Чечеточник имеет взаимоотношения только с людьми, кто разрешает им танцевать, поэтому Контролеры и Угодники - это подсадные утки для них. Контролер может потратить всю жизнь, пытаясь "упорядочить" Чечеточника. Угодник все время думает, что это его или ее ошибка, что Чечеточник не хочет выйти из укрытия и иметь нормальные взаимоотношения, поэтому Угодники продолжают стараться сделать все "хорошо", в то время, как Чечеточник выплясывает дробь на закате их жизней.

Трезвый Алкоголик-Чечеточник может еще более рьяно ускользать от отношений, чем до того, как начал пить. Может быть из-за той вины и угрызений совести, которые он чувствует. Вина и угрызения совести могут уверять Чечеточника, что "если бы люди знали меня настоящего, они узнали бы все ужасные вещи, которые я совершал, и каким ужасным человеком я являюсь. Я не могу дать им знать, кто я". Поэтому он пляшет дальше.

Вторая Стадия Выздоровления начинается не сразу, когда вы становитесь на стартовой линии, но, когда вы, действительно, начинаете разделываться с внутренними проблемами, Чечеточник может научиться быть спокойным и считаться с собой и другими. Они могут научиться тому, что приверженность выбору есть свобода, такая же, как и ограничения.

# Можете ли вы определить себя?

Может оказаться полезным использовать следующие краткие характеристики, как полезные инструменты в работе. Посмотрите, как много из нижеперечисленных позиций вы можете идентифицировать у себя по каждой из шести категорий. Потом посмотрите на результат. То, что вы увидите, является показателем проблем, которые стоят перед вами, мешая вам стать более умелыми в длительных, дающих награду взаимоотношениях.

**Контролер**

* Я чувствую себя ответственным за то, что происходит с другими.
* Я часто следую "правилу" помогать людям выходить из затруднительных положений, которые они сами себе создали.
* Иногда меня беспокоит, как много людей полагается на меня, совершенно не интересуясь моими чувствами и потребностями хотя бы изредка.
* Я нахожу более легким и привычным заботиться о других, чем о себе.
* У меня никогда не хватает достаточно времени для выполнения всех моих задач.
* Я нахожу больший интерес, разговаривая о проблемах других людей, нежели о своих собственных.

**Угодник**

* Я боюсь сказать "нет", даже когда знаю, что это необходимо.
* Я часто говорю: "Это неважно", когда это действительно важно.
* Я редко злюсь, но часто чувствую себя задетым.
* Во имя мира я стараюсь избегать конфликтных разговоров.
* Я обычно чувствую, что нужды и мнения других людей более важны, чем мои собственные.
* Я часто извиняюсь.
* Я лучше уступлю, чтобы не сердить кого-то.

**Работоголик**

* Я редко чувствую, что уже достиг чего-то.
* Когда я расслабляюсь, я испытываю больше вину, чем удовольствие.
* Я никогда не радуюсь завершению какой-то работы, так как начинаю какой-либо новый проект.
* Я чувствую, что люди часто стоят у меня поперек дороги.
* Я меньше ценю личное время, нежели рабочее.
* Меня пугают неоконченные дела.
* Я трачу больше времени, энергии и усилий на проекты, чем на взаимоотношения.

**Мученик**

* Я обычно имею намерение делать все, чтобы другие имели то, что они хотят.
* Я чувствую, что судьба моя ужасна.
* Мне кажется естественным много беспокоиться об остальных.
* Моим первым побуждением является сказать "нет", когда ко мне приходит что-то веселое.
* Моим вторым побуждением является удивляться, почему я отказался от того, чтобы хорошо провести время.
* Когда жизнь какое-то время течет спокойно, я начинаю ожидать несчастья.
* Я верю в то, что жизнь - борьба и я принимаю страдания, как свой жребий.

**Перфекционист**

* Я часто удивляюсь несовершенству других.
* Я не могу выносить, когда события идут не так.
* Я нахожу непредсказуемость раздражающей, если не недопустимой.
* У меня непреодолимое желание сделать все вокруг правильным.
* Я очень переживаю, почему я не смог сделать что-то лучше.
* Любой вид личного поражения для меня самая ужасная вещь в жизни, о которой я только могу подумать.
* Мне видится, что везде отступают от стандартов.

**Чечеточник**

* Я чувствую трудным и невозможным сказать кому бы то ни было всю правду.
* Я лучше оборву личные взаимоотношения, чем построю те, которые хочу.
* Осознание того, что я могу "удрать с добычей", захватывает меня.
* У меня навязчивый страх быть "пойманным" или "загнанным в угол".
* У меня всегда в запасе план "Б", в случае, если надо совершить побег.
* Чтобы избежать чувства одиночества, я должен убежать быстрее, чем меня используют.

Помните, что никто не совершенен. Каждый сталкивается с некоторыми из этих недостатков. Даже, если мы покачаем головой и скажем: "Господи, да у меня они все", - дело в том, что мы можем справиться со всем, что мы можем перечислить. Это не упражнение для определения того, как мы больны, а для того, чтобы понять, что если мы обнаружили такие же черты и преисполнились желанием работать по их исправлению, мы таким образом усилим нашу способность "воспарить как сокол".

# Резюме

1. Наши привычные модели поведения не дают нам сформировать более радостные взаимоотношения.
2. Заученные модели самопораженческого поведения не дают нам возможность получить "хорошую пищу".

*Ты живешь так, как тебя научили. Как тебя научили, так ты и действуешь. Как ты действуешь, тем ты и становишься. Кем ты становишься, таковы и последствия.*

*Чтобы что-то стало привычным, практикуй его, ибо если ты не делаешь дело привычным, не будешь практиковать его, ты привыкнешь к чему-то другому*

*Эпикет*

*Кто охраняет самих охранников?*

*Ювенал*

*Все его привычки подтверждали правду: "Действительно, я делал это, начиная с молодых лет".*

*Джорж Краббе*

*Нет дел, как прочны ворота, Как велик список моих наказаний. Я сам хозяин своей судьбы, Я - капитан своей души.*

*Вильям Эрнст Генри*

III. ПРИВЫЧКИ

Понимание глубокого влияния наших привычек является главным для Второй Стадии Выздоровления. Почему? Потому что понимание привычек - есть суть понимания изменений. А выздоровление на Второй Стадии, как и на Первой, невозможно без изменений.

Большая часть нашей жизни - то, что мы думаем, говорим, делаем и кем становимся - результат привычки. А так как привычки имеют корни в нашем подсознании, они всегда быстро оперируют с ходу, независимо от того, сознаем мы это или нет. Прямо сейчас, хорошо это или плохо, когда вы читаете эту страницу, ваш подсознательный фильтр вовсю работает, сортируя все поступающие сведения в соответствии с формой и стилем тех привычек, по которым вы живете.

Контролер, например, может сказать: "Прекрасный материал! ***Как бы мне заинтересовать им других?***". Угодник может отреагировать с тихим отчаянием: "О, Господи, если я не последую этому совету и стану действовать по-другому, **все вокруг начнут злиться на меня**. А если они начнут злиться, значит я - плохой, они отвернутся от меня. Если они отвернутся от меня, я опять как всегда останусь один. Не думаю, что мне понравится эта книга". Мученик может найти странное удовольствие, думая:

"Этот материал звучит действительно тяжело - найти ***хорошее. Я должен*** полюбить эту книгу!"

Факт в том, что мы живем так, как нас научили, как нас научили, так мы и действуем. Как мы действуем, тем мы и становимся, кем мы становимся, таковы и последствия. Нет большой тайны или секрета в том, что предпочтительнее в нашей жизни. Если мы достаточно осознаем наши привычки, привычки, которые составляют нашу жизненную модель, сюрпризов не будет. Что мы отполируем, то не сотрется. Это так ясно.

Задумывались ли вы когда-либо о тревожных повторениях в вашей жизни? Находили ли вы себя опять в знакомой ситуации, в которую вы клялись никогда больше не попадать? Удивлялись ли вы, почему это опять произошло? Если бы вы снова прокрутили запись ваших взаимоотношений, нашли бы вы подобное сходство? Почему подобные вещи продолжали случаться с вами? Говорили ли вы в порыве отчаяния, как одна моя хорошая подруга говорила мне: "Почему каждый мужчина, в которого влюбляюсь, оказывается ничтожеством?" А вы, как и она, допускали ли, что проблема не в том, что "все они ничтожества", а в собственном самопораженческом поведении?

Ответ на все эти вопросы может быть суммирован в одном слове: **Привычка**.

# Кто рулит вашим автомобилем?

Однажды я руководил терапевтической группой в больнице для душевно больных. Мне не потребовалось много времени осознать, что это превосходный опыт, который может научить меня чему-то большому, если я буду столько же времени учиться, сколько руководить. В один памятный день человек по имени Эл показал нам представление. Так как прежний опыт Эла с таблетками был значительным, результатом этого было то, что он мог жутко долго стоять в одном месте. Так как тело его никогда не покидало группу, его ум постоянно выходил и бродил где-то. Вы просто не знали, когда Эл может "вернуться". В этот именно день он внезапно "показался" и сделал это изумительное заявление: "Я получил ответ". Так как никто не знал, что Эл имел в виду, все обратили на него внимание и он ***действительно имел*** ответ. Он сказал: "Вообразите, что вы обнаружили в вашем лбу потайную дверцу. В вашем мозгу вы видите большое рулевое колесо, большое старое кожаное сидение и даже шляпа с кокардой. Моя проблема в том, что моим автомобилем правит наркоман. Ответ такой: я должен выкинуть с сидения этого наркомана". Не скажешь яснее, чем он!

Какое-то время мы все имели наркомана, правившего нашей машиной. Это старые плохие привычки, которые сформировались в течение долгого периода времени и огромной практики. Конечно, мы не осознаем, что мы постоянно делаем одно и то же, но это так. Люди не "становятся" чем-то просто так. Мы получаем то, что нам полагается, хорошее или плохое, в результате значительной практики и повторяющихся действий. И дело не в том, как мы стали тем, кто мы есть, но именно как мы достигаем чего-то еще.

Что вы есть или чем вы будете в 70 лет, есть то, что вы есть в 35, только в двойном размере. Как же еще это может произойти? Дайте вашему "водителю" 35, 40 или 70 лет интенсивной практики езды по одному и тому же маршруту сотни раз в день и он будет в состоянии делать это с закрытыми глазами. Он будет ехать этим маршрутом, даже не думая о нем. Это в точно то же самое, что делают с нами привычки.

Клара - женщина 44 лет. Она вышла замуж за алкоголика 24 года назад. Несмотря на то, что она ходит в Ал-Анон "всю свою жизнь", как она говорит, и, конечно, достигла определенной стабильности в своей жизни, раздражающие модели поведения продолжают иметь место. Она не знает, почему и продолжает удивляться, почему она вышла за алкоголика. Несмотря на то, что она "работает по программе изо всех сил", она просто, кажется, не сделала много в личном прогрессе, кроме того, что разделалась с травмой от своего алкогольного замужества 15 лет назад.

Клара ***не знает,*** кто управляет ее автомобилем. Достаточно уверенно она расправилась со своей болью, держащей ее мертвой хваткой, решительно пройдя через Первую Стадию Выздоровления, но она остановилась в ней. Но сейчас Клара решила посмотреть на себя глубже, сфокусировавшись на своих привычках со всех сторон. Не звучит ли это все знакомо для вас?

* Ее мать была пассивной мученицей, которая автоматически брала на себя ответственность за любое несчастье, конфликт или проблему в семье.
* Ее отец был алкоголиком, который обвинял ее мать во всех его проблемах, и мать быстро соглашалась с тем, что виновата она.
* Ее "работой" в детстве было смотреть за братьями и, в основном, "не делать волны".
* Когда ее отец просил чашку кофе, он никогда не просил об этом, он просто стучал чашкой по столу до тех пор, пока кто-нибудь не принесет ему его, этим "кем-нибудь" всегда были Клара или ее мать.
* Кларе много раз говорилось, что секрет счастья в том, что "на первом месте Бог, остальные - на втором, а ты - на последнем".

Список мог бы быть длиннее. Главное в том, что людей типа Клары нельзя удержать от выхода замуж за алкоголика. Возможно, это происходит потому, что они сами держатся так, чтобы получить такой результат, так как наши жизненные проблемы являются результатом наших привычек, обнаружение их является первым делом в понимании того, с чем ты живешь, что практикуешь, а практикуя, что получаешь. Нет никакой мистики в том, что такие же последствия получила в жизни Клара. Она хорошо усвоила практические уроки детства. Привычки породили последствия.

# Принципы

А сейчас потратьте несколько минут на осознание принципов возникновения этих привычек.

1. ***Более 98% того, что мы делаем, является результатом привычки, а не нашего выбора. Действие по привычке является нашим выбором, так как привычки оперируют нами вне нашего сознания, где и должен происходить выбор.***

Конечно, не все привычки - плохие. Наши лучшие особенности характера являются также привычками - привычками, поднимающими самоуважение, которые становятся привычками таким же путем, как и наши самопораженческие привычки стали частью нас: с помощью постоянной практики. Оставим в стороне хорошие привычки. Пусть они творят все то хорошее, что происходит в ваших жизнях. Нам нужно побеспокоиться насчет своих самопораженческих привычек, которые не дают нам полностью реализовать то, что предлагает жизнь.

Невероятно осознание того, что мы естественно проходим весь свой день - думаем, реагируем, чувствуем, делаем - не принимая настоящих решений о том, что мы делаем. "Наркоман на водительском месте" просто крутит руль и правит. Правит нашими жизнями. Выздоровление есть желание выиграть схватку и согнать наркомана с водительского сидения.

1. ***То, что мы постоянно практикуем, становится привычкой.***

В огромной степени мы не выбираем наши привычки. Или по крайней мере, не делаем этого. Клара, будучи маленькой девочкой, не осознавала, что создавала привычки, действуя так, как ее учили. Дети, конечно, не могут различать то, что полезно, а что нет. Они просто действуют лучшим способом, который узнали, для получения любви и принятия, необходимых всем человеческим существам.

Что мы практикуем, тем мы и становимся.

Люди, которые не делятся чувствами, часто не могут освободиться от сильной злобы и плевков, которые они получили. Они не знают, как выразить свои чувства, так как они никогда не практиковали, как делиться ими.

Все, что они имели на практике, было обучение "получению грубости". Постоянно во всем, что они делали, думали и чувствовали, они исходили из правды, что "хороший человек не должен так". Вместо того, чтобы сказать: "Я обижен", многие мужчины предпочтут истечь кровью, умерев прямо перед женщиной, которая спасла бы их души, впусти они их в них.

1. ***В том, что мы практикуем, мы преуспеваем.***

И если у нас действительно талант к какому-то делу, мы становимся не только хорошими, но первоклассными в этом деле! Первоклассные Угодники, например, будут приносить глубокие извинения, прося убрать вашу ногу, хотя слезы боли будут катиться градом по их щекам. Это не поступок. Они действительно думают, что они действительно не имеют права побеспокоить вас. Они испытывают большое неудобство и вину, если побеспокоят вас. Они действуют вопреки своим покорным мыслям и чувствам столько, сколько возможно. Только когда боль становится очень сильной и пересиливает их робость, они с сожалением просят вас соизволить сойти с их искалеченной ноги!

А как первоклассные Контролеры, Работоголики и Перфекционисты достигли своих успехов? Как Питер, мой друг, стал таким искусным Перфекционистом? Питер косит свою лужайку так тщательно, что выскакивает из-за руля своего трактора, чтобы удостовериться, что трава поднимается над землей ровно на три дюйма. Сейчас Питер работает над своей третьей женитьбой. Пока он не перешел ко Второй Стадии Выздоровления, он мог серьезно спрашивать меня; "Скажи, что в женщинах не так? Почему две первые мои жены никогда не хотели помогать мне?" Его последняя женитьба уже имеет шанс на то, что он будет работать над ней, потому что он уже не спрашивает, что плохого в женщинах, но смотрит на себя и свои привычки, которые "управляют его автомобилем", вне зависимости от того, знает ли он об этом и разрешает ли он это. Как мы достигаем такого умения? Одним путем, тем же, каким мы становимся искусными во всем остальном - учась и, затем, практикуясь. И очень усердно.

1. ***Привычки живучи. А то, что живуче, будет сражаться за жизнь до самой смерти.***

Большинство из нас не осознает этого. Когда мы практикуем привычку, мы даем ей жизнь, и эта привычка начинает существовать независимо в нашем подсознании и продолжает отстаивать свое место там и будет бороться, чтобы выжить, как и все живое. Построение новых привычек является реальным сражением. Представьте, если хотите, вашу привычку в виде короля, сидящего на троне. Вам надо создать совершенно новую армию, чтобы скинуть его с трона. Как вы думаете, будет этот король счастлив, видя вас идущих по дороге к нему? Конечно, нет. Король Привычка намеревается сделать все возможное, чтобы победить вас. Предваряющие это защитники - чувства страха, вины и гнева - будут посланы, чтобы остановить вас и повернуть в бегство. Ни один король легко не сдается. Но если мы примем тот факт, что изменение - это битва, вызов принять значительно легче, как осознание факта, что всесильный король находится на троне и хочет остаться. Но дело в том, что мы не позволяем своим чувствам диктовать нам наши действия: ***Мы никогда не предпримем атаку, которая сделает нас еще более сильными.***

*Выздоровление не имеет ничего похожего на короткую цивилизованную войну Оно требует, чтобы мы буквально воевали с самими собой, и особенно с нашими собственными привычками. Те люди, которые не понимают роли и глубины привычек, обрекают себя на поражение в выздоровлении, так как недооценивают важности задачи.*

***5. Разочарование всегда есть последствие ожидания.***

Если наши ожидания нереалистичны, мы быстро становимся разочарованными. Ничто так глубоко не пустило в нас корни, как привычки. Ничто не показывает больше "кто мы есть", чем наши привычки. Даже когда наши привычки возникли в результате болезненных последствий, это привычные, удобные последствия. Вызов к борьбе за построение чего-то отличного и нового для себя базируется на новом видении, новом знании, новом своде правил и является действием героической борьбы.

*Выздоровление - это гражданская война, дающая дорогую победу, так как победа несет личный рост и свободу, свободу стать более способным функционировать в любящих взаимоотношениях.*

# Делаем это лично

Опять, с карандашом и бумагой напишите на листе: "Согласно моему лучшему пониманию, привычная модель, в исправлении которой я наиболее нуждаюсь, так как она ограничивает мое выздоровление, такая: …

Возможно вы напишете один из этих ответов:

* Никогда не прошу о том, в чем нуждаюсь.
* Позволяю другим управлять моими чувствами.
* Жду, что другие сделают меня счастливым.
* Беспокойство.
* Промедление.
* Перфекционизм.
* Заставляю событие идти так, как я хочу.
* Чувство, что только мужчина (женщина) способен сделать меня счастливым.
* Автоматическое соглашение с тем, что другие знают больше, чем я.

# Что творят привычки

Теперь, когда вы сделали личное заключение о своей задаче во Второй Стадии Выздоровления, давайте поработаем над тем, что наиболее характерно для привычек. Привычки имеют три функции, которые означают, что характерную привычку вы осуществляете тремя способами.

## Привычки действуют как термостат

Фундаментальное различие между термостатом и термометром упоминается довольно часто. Термостат контролирует окружающую среду, в то время как термометр только записывает ее. Наши привычки, наши персональные "термостаты действительности", обеспечивают комфортность окружения, принуждая нас действовать точно по схеме, которую мы видим для себя. Каждая из наших привычек, оперируя вне нашего сознания, имеет свой собственный термостат, который регулирует защиту того, что "нормально". Каждый раз, когда мы обдумываем или проводим выбор мыслей, чувств или действий, наш термостат включается в работу.

Допустим, ваша привычная модель поведения, которую вы выписали, что-то вроде этого: "У меня большая проблема разрешить себе чувствовать себя хорошо или признаться себе, что я чувствую себя хорошо. Я - Мученик".

Если вы позволите думать или, действительно, вести себя не как Мученик, ваш термостат сойдет с ума. Вы можете заболеть. (Для "захоронения" этого хорошего времени головные боли весьма характерны). "Внезапно" вы можете получить лавину самокритицизма. "Беспричинно" вы можете быть затоплены состраданием к горю всех страдающих детей мира. И в это время эмоциональное уводит вас назад и вы находите себя в одном из подобных ужасных отрывистых словах:

"Как дела?" — "Замечательно"

"Хороший денек, правда?" — "Ага"

"Правда, мы сегодня замечательно проведем день?" — "Возможно"

Работоголик "внезапно" получает чувство вины, когда тратит время на размышление, Угодника непонятно с чего тошнит, Чечеточник вдруг принимает решение порвать с человеком, так как он слишком высокий или слишком толстый или он левша (когда, в действительности, он или она просто очень честны с ним).

*Наши персональные термостаты так изобретательны и сильны внутри нас, в самой глубине, где таится источник их силы. Функционирование этого подсознательного Я, которое можно назвать "роботом" и уподобить программе, заложенной в компьютер, легко оправдать. Я называю этот термостат "Охранником", так как его единственная роль - судить, оценивать и делать выводы о том, полезно ли это здоровью или нет - но делает он это только для защиты.*

Вот история, которая поможет объяснить это. У моей сестры есть пятнадцатилетняя старая собачка по имени Тигр. Тигр - одна из тех собак, которые становятся частью семьи, они знают об этом. Недавно старый малыш Тигр вступил в ужасную схватку с немецким шеппардом, который совершил непростительную ошибку, забредя на двор, являющийся владением Тигра. Так как Тигр давно уже потерял все свои зубы, лучшее, на что он мог надеяться, это сжевать шеппарда до смерти. Неудивительно, что Тигр получил такую ужасную трепку, что мы думали, что это уже конец.

Я спросил сестру, почему Тигр атаковал такую большую собаку, которая была значительно больше его и сильнее. Ее ответ был прост: "О, Эрни, Тигр не признает размеров. Тигр знает только то, что надо защищать свою территорию". Таков и наш Охранник. Он не делает никакой разницы. Он просто защищает свою территорию со всей изобретательностью и возможностью, на какие способен.

Рассмотрите ***своего*** Охранника. Когда ты даже только думаешь о лишении твоей запланированной привычки силы, как реагирует твой Охранник? Какие ответы ты испытываешь?

1

2

3

## Привычки защищают действительность

Вторая функция того, что привычки делают с нашими чувствами - создание нашими привычками линии обороны. Они как атакующие собачки, которых наш Король-Привычка спускает с привязи, когда он видит приближающегося врага.

Важно знать это, когда чувства встают перед тобой, они просто встают, так должно быть. Мы посылали свои чувства в школу миллион раз. Мы выучили, какое поведение заставляет нас чувствовать себя нормально, а какое - нет. Вот почему чувства не могут быть нашим гидом к новому способу жизни. Если мы, как делает большинство людей, позволим своим чувствам быть единственным диктатором того, как мы действуем, тогда очевидно, что длительного нового поведения не будет. И если ничего не меняется, то ничего и не изменится.

Не говорю, что чувства плохие или враги, и я, конечно не говорю, что мы не должны быть в соприкосновении со своими чувствами. Знание того, что мы чувствуем в действительности, является крайне необходимым в нашем путешествии во Вторую Стадию Выздоровления Но это очень важно, что мы не позволяем тому, как мы чувствуем, быть единственным фактором, который определяет, как мы действуем.

***Правда в том, что когда вы хотите изменить то, что вы чувствуете, вы должны изменить то, что вы делаете, и продолжать делать это достаточно долго, до тех пор, пока действие в здоровой манере не станет настолько привычным и удобным, каким было самопораженческое действие в прошлом.***

Задача огромная. Определенно было бы безумием ожидать других результатов от того же самого поведения. От того же самого поведения других результатов не будет. Другие результаты могут прийти только от ***другого*** поведения. И препятствием к последовательному, новому поведению почти всегда является чувство.

Первое время, когда люди - Угодники решают сказать "нет, это мое право и я не должен позволять быть обманутым", как вы думаете, они себя чувствуют? Постоянное слово в это время - ***паника***. И другого адекватного слова не будет. Они беспокоятся, чувствуют мучения, потеют, у них может быть головная боль и диарея. Колени дрожат и их Охранник вырабатывает бесчисленное количество причин и способов остановить это безрассудство и вернуться к тому, что нормально. Если люди - Угодники позволят чувствам диктовать свое поведение, смогут ли они сказать "нет"? Нет.

Представьте, что ваше подсознательное Я говорит: "Кто ты, парень? Кого ты хочешь обмануть? У тебя никогда не будет успеха? Ты никогда не сделаешь эту крупную сделку!". Представили? И смело идите против Короля - Привычки и боритесь с вызовом, говоря себе аффирмации: "Я достоин. Я заслужил иметь победу. Я совершу эту сделку". Как вы себя чувствуете? А что, вы думаете, должен чувствовать ваш Охранник?

Пока вы твердите и действуете "правильно" достаточно долгое время, до тех пор, что это не станет таким большим, как часть того, что вы есть, другое, противоположное, что было частью вас, будет протестовать, и вы будете чувствовать, как Ваш Охранник будет сражаться за то, чтобы вы "случайно" опоздали на важную встречу. "Каким-то образом" вы не заметите пятно кетчупа на вашем галстуке. Вы "почти поверите" в неправдоподобную ошибку, которую вы совершили, разговаривая с будущим клиентом.

*Ожидайте колебания настроения, когда вы начали сражаться с вашими привычками в гражданской войне. Действительно, вы на новой, пугающей, тяжело завоевываемой земле. Ваши чувства не хотят реально принять такое поведение, на которое они обречены. Они только постоянно просят вас действовать. Они ни "за", ни "против", они только просят вас действовать постоянно, так как они знают, что такое поведение включает кнопку "привычно а другое поведение дает ответ "чувствую ужасно*

Следующая иллюстрация дает многим клиентам лучше понять смысл:

Устойчивая схема в прошлом

Мысль -> чувство -> действие->мысль->…

Необходимо для выздоровления

Мысль -> действие -> чувство -> мысль ->…

Опять рассмотрим вашу специфическую привычку, которую необходимо изменить.

Как вы себя чувствуете, когда вы планируете или начинаете действовать против долго практикуемой твердо сложившейся привычки?

Определите ваши чувства:

1

2

3

Вопрос стоит так: кто решает? Позволите ли вы тому, что вы знаете как здравомыслящее, здоровое поведение, начать пускать корни в вашем подсознании, или ваш Охранник будет автоматически сражаться против того,

что выгодно для вас? Или, преданные прошлой модели поведения, вы можете стать неспособными двигаться своим путем через временные трудности или неприятные чувства? Если да, то вы дадите своим чувствам диктовать свое поведение и никогда не продвинетесь далеко во Второй Стадии Выздоровления. И путешествие, которое вы продолжаете совершать по жизни, будет иметь все такие же тяжелые последствия.

*Если мы хотим измениться, мы должны дать тому; что мы знаем, диктовать, как нам действовать. Нераспознанные, неисследованные, неприемлемые чувства - это сумасшедший, сидящий за рулем вашего автомобиля. И, если мы пристально не обратим внимание на этот факт, на его место в системе привычки, у нас не будет шанса на изменение.*

Большинство из нас научилось избегать любого чувства, которое приносит дискомфорт. Мы интерпретируем дискомфортные чувства как плохие, поэтому, когда нам дискомфортно, мы, обычно, прекращаем поведение, которое заставляет нас так чувствовать. ***Вот в чем точная причина того, что большинство людей не продолжают программу изменений.*** Новое поведение заставляет плыть против течения, против занявших укрепленные позиции чувств. И мы намерены испытывать эти неприятные чувства, так как, когда ты делаешь новое, то и почувствуешь новое. Мы должны знать, что это ЗДОРОВО, все О'КЕЙ! Это здорово, чувствовать дискомфорт. Мы должны ожидать этого и принимать это.

Когда мы решаем дать тому, что мы ***знаем***, (а не тому, что мы чувствуем) диктовать, что нам ***делать***, мы готовы сформулировать программу изменения, которая будет работать. Если вы, к примеру, кто-то, кто боится ходить на вечеринки, кто-то, кто даже уже и не желает выходить из дома и говорить с людьми, так как у вас привычка говорить: "Они все идиоты, мне нечего сказать им и им нечего сказать мне", то вы достигните совершенного искусства в обдумывании миллиона причин, по которым вы не хотите вообще никуда выходить, так как вы не хотите чувствовать себя дискомфортно. А вы приготовьтесь чувствовать себя дискомфортно первое время, когда вы идете на вечеринку. Ну и что же из этого? Вы и раньше тряслись от страха, но если вы ***ожидаете*** это чувство, вы в состоянии его контролировать. ***Ведь разочарования всегда связаны с ожиданиями.***

## Привычки определяют, что является нормальным

Вот как привычки функционируют третьим способом. Они действуют как эмоциональные очки, которые мы носим с утра до вечера. И через эти очки мы смотрим, интерпретируем и оцениваем нашу действительность. Никто из нас реально не видит действительности, какова она есть. Мы видим действительность с позиций того, каковы мы.

Для Мученика, например, вся действительность является несчастным случаем, который вот-вот должен случиться. Мир полон недостатков и

разочарований. Это правдиво по отношению к миру, но это все, что Мученик видит. Это лишь определенная ***часть*** правды. Ужасные вещи являются "нормальными".

Люди - Угодники находят нормальным прятаться и иметь боязливые ожидания, что другие "разозлятся" и покинут их. Они ожидают этого, потому что их Охранник делает все, чтобы соглашаться. О чем мы думаем, о том и говорим, о чем мы говорим, то мы и получаем. Это "нормально".

Определяющим вопросом здесь является: "Что является нормальным для вас?" Каждый раз, когда я спрашиваю некоего своего друга: "Как дела?", он отвечает: "Жизнь - борьба". Для него это так и будет всегда до тех пор, пока он не преисполнится желанием пойти на бой с этой привычкой или способом смотреть на действительность.

Этот мой близкий друг трезвый уже около пятнадцати лет. Он почти выучил наизусть Большую Книгу. Он посещает несчетное количество собраний и спонсирует дюжину подопечных и еще дюжину в других двенадцати-шаговых программах. Но он тщетно ищет удовлетворения. Когда его жена покинула его (по многим причинам, одной из которых было: "Я просто не могла существовать рядом с таким негативным настроением"), он не удивился, он ждал этого: ***Жизнь - борьба***. Он знал, что это случится. Это было нормально.

# Три исключения (три "нет")

Если мы не настороже, когда новая информация вступает в противоречие со старыми привычками, мы имеем тенденцию выбирать эти "нет".

1. ***Мы сводим на нет информацию***. Вам приходилось это делать? После того, как вы услышите или прочтете что-то, что делает вызов вашим привычкам, имеете ли вы склонность думать: "Это смехотворный материал. Кто может в это поверить? Это невозможно сделать".
2. ***Мы сводим на нет источник***. Мы просто отрицаем его целиком, говоря: "Этот парень - зависимый. Откуда ему знать? Если бы ему мою судьбу, он не говорил бы такие глупости". Это оправдание состояния прежней закостенелости.
3. ***Мы избавляемся от источника конфликтной информации***. Это

бывает, если вы оказались на собрании и неожиданно столкнулись с конфликтной информацией, тогда возникает повод сказать: "Смотри, как я еще ходил на такую группу. Ни один из них не имеет головы на плечах, все свихнулись".

Охранник хитрый и сильный. Потратьте немного времени с карандашом и бумагой и кратко запишите свои собственные примеры. Когда вы сдавались одному из трех перечисленных здесь исключений, когда Король-Привычка наступал вам на ногу?

# Резюме

1. То, что мы практикуем, становится привычкой.
2. Привычки пускают корни в подсознание, где они функционируют вне нашего сознания и без нашего разрешения.
3. Так как привычки живучи, как и все живое, они борются за свое выживание.
4. Мы должны научиться чувствовать определенным образом

*Нет ничего более опасного, чем действовать в неведении.*

*Они могут, так как представляют себе, что могут.*

*Виргилий*

*Будущее приобретается сегодня.*

*Самуэль Джонсон*

*Те, кто не может запомнить прошлое, приговорены повторять его.*

*Джорж Сантана*

IV. ИЗМЕНЕНИЕ

Выздоровление является изменением и ***требует*** его. Выздоровление означает, что обстоятельства должны измениться по сравнению с тем, как они происходили до этого. Это означает, что Я должен захотеть стать другим, чем Я был. Все изменения есть изменения привычек, вот почему глубокое понимание привычек является основным для понимания и окончательного принятия изменений.

Первая Стадия Выздоровления, конечно, вся касается изменений. Посмотрите на различия между пьянством и трезвостью, между тайным, компульсивным перееданием и контролировании этой компульсивности, между поглощенностью сексуальным поведением и воздержанием от этого поведения. Огромное, драматическое, героическое изменение очевидно.

*Изменения на Второй Стадии Выздоровления также драматичны. Посмотрите на разницу между никогда не произносимым словом "нет" и обретением способности распрямиться и отстоять себя, между постоянно обрывающимися деструктивными отношениями и обретением способности сделать выбор, между никогда не признанием своих ошибок и способностью принять ответственность за последствия своих дел.*

Одной из самых больших радостей в моей жизни было событие, когда двое молодых родителей, несущих своего шестимесячного сына, подошли ко мне в церкви. Они протянули его мне, сказав: "Круг завершается здесь". Оба этих родителя посещали некоторые мои лекции и семинары, оба начали действительно идти по дороге Второй Стадии Выздоровления и поэтому они получили бесценный дар свободы, который можно передать сыну. Мы все получаем то, за что намереваемся заплатить. Изменение - полное изменение - заключено в трех последовательных шагах:

1. Конверсия (переход).
2. Решение.
3. Действие

В этой главе мы раскроем первые два шага - конверсию и решение. Пятая глава будет о действии, то есть о третьей ступени.

# Конверсия

По моему опыту, мы не изменяемся, пока не получим своего рода пробуждение в осознании того, что мы намереваемся потерять что-то, без чего не готовы жить, если мы не изменимся. Я называю это пробуждением или опытом конверсии. Некоторые называют это "пробить стену" или "поцеловаться с реальностью". Неважно, как это назвать, опыт у всех один и тот же. Пока мы не получим его, мы просто не видим конечной цели на пути, по которому мы движемся по жизни (пути, который есть результат тех привычек, которые мы практикуем). До тех пор, пока эта точка поворота не придет, мы просто не имеем средств, готовности встать и идти, сил и мотивации сделать вещи, с которых должно начаться изменение.

Термин "пробить стену" используется бегунами, которые говорят, что в марафоне, обычно где-то на двадцатой миле, наступаем как бы внезапное наталкивание на как бы реальную стену. Только в этой точке, говорят, ты можешь открыть, от чего тебе надо избавиться. Ты пробиваешь эту физиологическую стену. Часть процесса изменения, - момент, в котором вы узнаете, что, если не изменитесь, если что-то действительно резко противоположное не произойдет, тогда вы потеряете что-то, без чего вы не готовы жить.

Пока не придет этот опыт конверсии, что контролирует наши жизни? Что фильтрует всю поступающую информацию и подгоняет ее к вашим представлениям того, что нормально?

Конечно, они, привычки.

*Опыт конверсии, приходящий, когда мы "наталкиваемся на стену", достаточно тяжел для осознания. Потому что, когда дело касается столкновения противоречий, мы видим разные возможности, предлагаемые нам автоматически нашими преобладающими привычками. И как вы уже можете теперь это видеть, это обычно требует значительного тумака.*

Опыт некоторых людей по конверсии сопровождается как озарениями, так и освистыванием. Опыт других простой и тихий, как вечерний бриз. Но суть опыта у тех и других, что наступило время сказать: все, достаточно, это конец. Мы просто видим новый свет или старый свет новыми глазами. Во все годы моей работы по программе и консультированию ничто не вызывало у меня такого изумления, как то, какое я испытывал, когда видел опыт конверсии. Словами не опишешь этой тайны. Факт просто в том, что когда наступает ваше время, то это ваше время.

Рабочее определение может быть такое: "Опыт конверсии наступает, когда человек принимает — а это намного глубже, чем просто узнать - что, если я не изменюсь, я потеряю что-то или кого-то, без чего я не готов жить".

Далее мысль развивается: "Если вы готовы потерять это, вы будете делать это". Как много вы должны потерять, прежде чем "поцелуетесь с реальностью"? Это неизвестно. Кто знает? Но в какой-то точке вы будете знать, что есть что-то другое. И этого достаточно.

Пробивание стены может случиться, если человек:

* слышит, как супруг говорит: "Все, кончено",
* наблюдает, как преуспевающий друг средних лет умирает от сердечного приступа и осознает: "Моя жизнь не бесконечна",
* думает серьезно не раз и не два, о том, как замечательно и просто будет покончить со всем этим,
* осознает, что бьет своего ребенка сильно и часто,
* смотрит на "целый мир" приобретений и понимает, что это никогда не приносит удовлетворения, которое обладание вещами ему сулило,
* смотрит в зеркало и говорит: "Я ненавижу тебя",
* слышит, как доктор говорит: "Измените образ жизни или вы никогда не встретите следующее Рождество",
* видит слезы на глазах любимого и окончательно принимает на себя ответственность за эту боль,
* и на ровном месте вдруг осознает, что постоянно оказывается не в том месте и не на той работе,
* начинает кричать сама себе, что опять проспала и
* терпит неудачу сотни раз и вдруг осознает, что она запланировала эти неудачи, так как она не верила, что она когда-нибудь действительно может победить.

Я могу привести в пример любую привычку. Дело в том, что каждый из нас должен определить для себя, что мы намереваемся потерять, если мы не изменим привычку, которую выписали. Зачем я должен меняться? Вот вопрос. Что я намереваюсь потерять, если мне это не надо? Что я могу потерять или приобрести, если я начну это делать? Часто ответ бывает таким: "О, но это так часто ранит меня, это становится таким трудным". И если вы, говоря эти вещи, предполагаете измениться, вы имеете достаточно хорошие шансы на то, что вы не "пробьете стену", увы.

В тот момент, как вы "разбиваетесь о стену", то, от чего вам надо избавиться, оказывается чем-то таким большим, что нет разницы в том, как дорого это приобретается или как дорого от этого избавиться. Существенная и определенная неизбежность потери такая сверхсильная, что цена не имеет значения.

Другой пример. Допустим, вы едете по дороге один и видите, что машина впереди меняет направление и падает с холма, где ее охватывает огонь и возникает опасность взрыва. Вы стоите на вершине, смотрите вниз и, конечно, вы огорчены, но вы знаете, что если вы побежите вниз и постараетесь вытащить людей из-под обломков крушения, вы можете взорваться вместе с ними. Но, если вы посмотрите пристальнее, вы увидите, что машина знакомая. В мгновение ока вы осознаете, что это одна из ваших машин, и что люди, попавшие в аварию, не просто люди, а ваши дети. Что вы сделаете? Все, что вы внезапно осознаете, так это то, что если вы не броситесь вниз и не сделаете что-нибудь, вы потеряете что-то, без чего вы не готовы жить. В одно мгновение вы слетаете с горы.

О чем вы думаете, пока бежите? Думаете ли вы об отрицательных последствиях, которые могут случиться? Волнует ли вас, что ваша одежда может запачкаться или порваться? Конечно, нет. То, что вы получите, сбежав с холма и спасая жизни ваших детей, является таким большим, что ничто остальное для вас ничего не значит.

*Здесь обнаруживается удивительный и тайный феномен. Удивительно, как много люди готовы потерять, прежде, чем они преисполнятся желанием сделать что-нибудь для осуществления изменений. Как много вы готовы потерять, есть особенно важный вопрос. Как много боли вы готовы испытать, прежде чем вы будете готовы сделать что-либо, что действительно заставит вас измениться?*

Я знаю, что никогда не забуду клиента, который был у меня много лет назад, восхитительную женщину, которую я видел много раз и каждый раз не уставал ею восхищаться. В один прекрасный день она вошла около десяти часов утра, на ней были солнечные очки. Пока мы сидели и говорили, она рассказывала мне о сильном противостоянии между ней и алкоголиком, с которым она жила. Пока она сидела и рассказывала спокойно, что он пытался ее убить, я находил неправдоподобным, что она может рассказывать об этом с таким смирением, как будто говорила о неоплаченном чеке или о неприготовленной еде. Когда я заговорил об изменении положения вещей, она сказала: "Я пытаюсь там жить. Мне тяжело меняться. Куда мне идти?" Так вот, насколько она была подготовлена к потере?

И в конце разговора она сняла солнечные очки и я увидел, что у нее под глазом синяк. Она продолжала говорить о том, что измениться трудно, а я продолжал спрашивать ее, как трудно жить так, как она живет. Она просто не желала меняться.

Итак, относительно привычки, которую вы определили, насколько вы готовы к потере? О, вы готовы к тому, чтобы заплатить для того, чтобы взять эту привычку под контроль? Если ответом будет "да", тогда изменений никогда не произойдет, не имеет значения, насколько проникновенно вы выучили об этом из книг, лекций, кассет, от вашей группы или программы. Почему? Да потому, что вы просто не имеете достаточных причин и мотиваций для изменения. То, что вы хотите потерять, не так уж плохо для вас. То, что вы намереваетесь получить - приемлемо. Если то, что вы намерены потерять не является настоящим личным и глубоко осознанным, процесс изменения не начнется.

## Второй первый шаг

Каждый, кто знаком с программой 12 Шагов знает, что Первый Шаг зовется шагом отчаяния. Вы принимаете его, когда уже достигли предела, когда события подошли к той точке, что вы говорите: "Я бессилен. Я сделал все. Все, что можно. Но я больше не желаю так жить".

Для Первого Шага здесь нет ничего нового. Вторая Стадия Выздоровления требует другого Первого Шага. Мы зовем его Вторым Первым Шагом. С этим шагом вы начинаете серьезно задумываться над своими жизненными моделями и привычками, как ранее над вашей зависимостью, которая привела вас в программу. Пока мы не сделаем Второй Первый Шаг, не будет Второй Стадии Выздоровления.

В последние двенадцать лет или около того, я все больше и больше замечал, особенно работая с выздоравливающими алкоголиками, что где-то между вторым и шестым годами трезвости, когда они думают, что уже вскарабкались на высочайшую гору и оставили за плечами столько трудностей, они опять сталкиваются с горой: с самими собой и со своим самопораженческим поведением. И часто более, чем нет, проблема взаимоотношений приводит их к осознанию, что они нуждаются в определенном продолжении роста. Как определил один товарищ: "Я не только не могу начать мои взаимоотношения в танцевальном зале, чаще всего я и к музыке-то не подойду".

Конверсия, конечно, хитрое слово. Некоторые люди считают его приводящим в замешательство в связи с драматическим религиозным опытом. Некоторые думают о ней только, как о слепящей вспышке света и голосу из пустоты. Конечно, это тоже может быть опытом конверсии, но не весь опыт конверсии похож на этот.

Опыт конверсии просто означает, что вы подошли к моменту, когда уже наступил предел. Это когда вы повернули за угол в своей эмоциональной (духовной) физиологической жизни и сказали: "Больше не могу". И с этой позиции нет дел до того, что произойдет, ситуация будет меняться.

Давайте взглянем на некоторые принципы и факты, касающиеся конверсии.

## Духовная реальность

Опыт конверсии - духовная реальность. Это не означает религиозности, но означает духовность в смысле того, что корни ее не в разуме. Есть что-то более глубокое в этом, чем рациональное "имеет ли это смысл?". Действительно, это имеет смысл и является болезненным при бросании пить или курить или перестать встречаться с тем человеком, который постоянно унижает вас? Это имеет самый огромный в мире смысл. Но это не означает, что весь смысл происходящего, известный Богу или человеку, непременно ***приведет к изменениям***. Может и будет, но когда? Когда настанет время, тогда оно и придет.

Причина для понимания духовного измерения конверсии заключается в желании помочь вам быть внимательными и добрыми к себе. Избиение себя за то, что вы не готовы к истинному воздействию изменений - пропащая ситуация. Чем больше вы унижаете себя, тем меньше вы верите, что заслуживаете всего хорошего, что придет вместе с изменениями. Поэтому вы остаетесь там же.

Самое большое, что вы можете сделать, чтобы "вызвать" опыт конверсии, это создать состояние готовности работать над созданием готовности. Привлекайте свет. Будьте готовы так, что когда он придет, вы бы не оказались где-то внутри за запертой дверью.

## Перемены в нас. Изменение

Существует громадная разница между переменами и изменением. Произведение **перемен** означает, что вы просто делаете те же старые вещи другим способом. Та же пьеса, но на новой сцене. Изменение означает, что происходит действительно что-то иное - такое иное, что оно не может не произойти, не ломая старые модели. **Если нет войны с Охранником, у вас только перемены, а не изменения.**

В усилиях по избеганию войны с самим собой, мы имеем тенденцию достигать перемен, а не изменений в выздоровлении. Например, женщина, зависимая от мужчин, избегает некоего бара, в котором она вечно подцепляла мужчин, но она поступает по старой модели поведения с мужчиной, с которым она познакомилась в церкви. Или, например, мужчина, желающий покончить с выпивкой, переходит на пиво. Или кто-либо, у кого ужасные взаимоотношения с обжорством. Она абсолютно отказалась от горячих блюд и теперь питается исключительно штабелями шоколадных пирожных.

Если это глубокие изменения, то, что должны делать люди, которые испытывают беспокойство, покупая что-то для себя? Только одно. Они должны начать покупать подарки для себя. Проблема, конечно в Охраннике. Но единственный способ сделать это - это ***пройти через это***.

Люди-Угодники могут начать говорить "нет" даже, если им для этого придется идти босиком на Северный Полюс. Но это единственный путь, чтобы сломать старую привычку, которая лежит в основе изменения: ***делать то, чего вы боитесь.*** Станьте с Охранником лицом к лицу, нос к носу.

Чечеточник должен остановиться и сказать: "Вот это я. Я - весь и целиком. Отныне я не буду прятаться в замке, не будет полуправды, не будет хлопанья дверьми и побегов. Это я, и с этого момента я буду привержен новым взаимоотношениям".

*Конечно, самой только мысли достаточно, чтобы застонать в агонии. Но изменения, осуществление действительно другого, единственный способ перевернуть старые модели поведения.*

## Изменение других

Пытались ли вы когда-нибудь менять других? Разве это работает? Конечно, нет. Никто не в силах изменить другого. Почему? Потому, что первым шагом изменения является конверсия и никто не может иметь за другого человека опыт конверсии. Если даже вы ***знаете***, что вы правы, если даже вы так ***уверены***, что видите ***правду***. Если даже вы наблюдаете, что кто-то, кто вам дорог, любит свое саморазрушающее поведение и занимается этим прямо перед вашими глазами. Даже целиком страдая и болея за то, что происходит, ***вы не можете иметь чей-нибудь опыт конверсии.***

Если человек достаточно молод, можете вы заставить его пойти в церковь? Конечно. Можете вы заставить кого-либо весело радоваться трезвости? Нет. Можете ли вы заставить кого-либо, кто достиг Первой Стадии Выздоровления, вступить на тропу Второй Стадии? Абсолютно нет.

*Понимание и принятие этого факта занимает долгое время, видимо для того, чтобы предохранить разбитое сердце. И если вы возьмете на себя ответственность за опыт конверсии другого, вам гарантированы бесконечные страдание и отчаяние.*

## Приспособление

Когда человек однажды осознает, что конверсия вызывается исключительно чувством потери и боли, действительный вред, наносимый помощниками-"приспособленцами", совершаемый под именем любви, становится очевидным. Для ясности - Приспособленцы - это те, кто защищает других от последствий их безответственного поведения. Если вы являетесь этим буфером, тогда ваш любимый никогда не почувствует ту самую боль, которая единственно может привести его к опыту душевной конверсии.

*Иногда со всеми самыми лучшими намерениями и во имя самой преданной любви мы грубо мешаем любимому измениться для лучшей жизни. Как? Предохраняя. Мы душим их изменения.*

## Системы

Последний принцип опыта конверсии, который является Первым Шагом изменения, включает предварительное понимание систем взаимоотношений. Никто из нас не живет в вакууме. Мы все живем в сетях взаимоотношений, которые я называю системами. Представьте паутину. Когда один паук на нитке паутины начинает двигаться, вся паутина приходит в движение. Наша собственная сеть взаимоотношений так же чувствительна, как и паутина. Любое движение или изменение одного человека затрагивает всю сеть.

Суть в том, что как только вы делаете опыт конверсии и готовы к изменению, не воображайте себе, что каждый (или вообще хоть один кто-нибудь) в вашей системе имеет подобный опыт и так же озабочен изменениями.

*Это несоответствие приводит в замешательство многих начинающих выздоровление людей. Что это необходимо и почему это необходимо становится так ясно для них, что новые дороги расстилаются перед ними в абсолютном сиянии. Но затем, и очень часто, они находят, что близкие к ним люди не поддерживают, а иногда и прямо враждебны их новым усилиям.*

Ожидайте, что это будет. Потому что вы решили больше не быть Угодником, значит ли это, что дети, которых вы воспитывали все эти годы, вдруг больше не захотят быть детьми? Потому, что вы решили с большой ценой для себя пойти на войну с Охранником вашего Угодника, значит ли это, что те, кому вы говорили "да" все эти годы, начнут трепетать на ваше новое "нет"? Конечно, нет.

Представьте себе одни из этих старых карманных часов. Откройте их заднюю крышку и посмотрите на изумительный механизм. Колесики, шарниры, пружинки - все движется и вертится вместе. Теперь представьте, что весь этот изумительный комплекс, выпав из кармана, изменил свои размеры. Колесики погнулись, пружинки растянулись, шарниры искривились, но, несмотря на это, часы все еще идут, каким образом - неясно, с трудом, но идут. А теперь возьмите, например, колесико, распрямите его, почистите до блеска и поставьте назад. Колесико прекрасно, но часы почему-то остановились. Несмотря на то, что одну деталь почистили, механизм разладился. Новая, отремонтированная часть не подходит в систему.

# Решение

Решение — Второй Шаг изменений. Опыт конверсии, не подкрепленный решением, является пропавшим чудом. Вместо изменения и новой жизни, которая действительно может дать новый результат, было позволено дрожать и умереть, зарывшись в рабство старых привычек. Поэтому, еще раз:

1. подумай о привычке, с которой ты будешь вести войну, чтобы добиться прогресса на Второй Стадии Выздоровления,
2. зафиксируй твердо в уме, что ты теряешь, если не будешь этого делать, и
3. посмотри опять на характерные черты твоего решения.

## Это должно быть Вашим решением

Так же, как никто не может иметь ваш опыт конверсии, никто не может принять решение за вас. Опыт конверсии является пусковой установкой для истинного решения и ничего больше. Если кто-то решает, что вы должны сделать решение, вы не сможете "пробить стену", достаточно твердую для изменения ваших ощущений. Мы можем только измениться сами, и мы изменяемся только тогда, когда последствия привычек или моделей поведения становятся так болезненны, что мы не желаем больше платить такую цену. Только когда мы осознаем это, следует опыт конверсии и мы можем принять решение, которое является нашим собственным. В добавление к тому, что оно является ***нашим собственным***, решение должно быть принято всем сердцем. Никто не удержит вас в твердости вашего решения.

Очень часто, когда мы думаем о принятии решения, мы попадаем в ловушку выяснения того, что мы хотим сделать, чтобы изменения произошли. Но это не то же, что надо сделать, чтобы изменения действительно наступили. Разница в том, что когда человек хочет измениться, он спрашивает: ***"Что предпринять?"*** Например, человек говорит: "Я хочу измениться, читая литературу, ходя на семинары, и даже заполняя эти строчки, но я не хочу ходить на группу. И я, конечно, не хочу говорить кому бы то ни было еще, что у меня плохо". Такое "принятие решения" не приведет к его выполнению. ***Наше желание измениться не в том, чтобы сделать что-то, что приведет к изменению. А в том, чтобы иметь желание делать то, что нужно.***

Не скажу, что является открытием, что главным препятствием на пути ко Второй Стадии Выздоровления является неспособность к тому, чтобы делиться чувствами. И неспособность вступать в контакт. Человек может сказать: "Вот то, что я хочу делать! Я хочу писать об этом. Я хочу думать об этом. Я хочу молиться об этом. Но я не хочу пойти к своей жене и сказать, что я ее люблю. Я не хочу сказать своим детям, что я злюсь на них". Этот человек в действительности всем своим поведением говорит о том, что не хочет производить изменения, о которых говорит.

Некоторые консультации становятся почти комедийно шаблонными. Клиент будет говорить: "Я действительно хочу изжить в себе Угодника. Я честно желаю этого. Никто в мире не причинил мне больше боли и я ***действительно хочу*** работать над этим". Я говорю: "Хорошо, начнем со следующего: с группой поддержки вы будете учиться говорить "нет". И клиент говорит: "О, нет, я не могу этого сделать. Давайте здесь, в вашем офисе сядем, поговорим об этом, напишем план, как нам это сделать. Скажите, какие книги об этом вопросе вы мне предлагаете прочитать". А мой ответ обычно всегда такой: "Конечно, мы можем сделать подобные вещи, но ведь главная задача заключается в том, что вы должны научиться говорить "нет". Клиент говорит: "Вы не поняли. Я просто не могу сделать это. Я сейчас не готов к такому, но я хочу преодолеть это". И такое может продолжаться часами. Главным и неизбежным фактом является то, что изменение никогда не заключается в поиске и выборе того, что вы хотите сделать. Однажды случившийся опыт конверсии четко ставит основной вопрос: ***"Что надо делать для того, чтобы изменение произошло?"*** И ответом является только то, что действительно несет изменения. Поэтому возьмите бумагу и карандаш и подумайте о том, что вам надо для того, чтобы сломать привычку, которую вы выписали, как мешающую вам.

## Каждое "да" требует "нет"

Принимая решения и говоря о них, мы иногда имеем тенденцию думать, что говорить "да" легче. Но каждое "да" требует "нет". Если мы, например, сказали "да" трезвости, затем мы сразу должны сказать "нет" звонящим постоянно друзьям. Если мы скажем "да" окончанию обжорства, то мы должны научиться говорить "нет" кондитерским магазинам. Каждое "да" есть также "нет", но иногда "да" бывает легче, чем "нет".

Дело в том, что, если мы хотим твердо маршировать по новой дороге, мы должны избегать скользких людей и скользких мест. Это важно, если мы следим за изменениями и за качеством наших решений. Важно знать, кто является для нас скользкими людьми и что является для нас скользкими местами. Изменение жизненных моделей по избеганию скользких людей и скользких мест часто означает отказ от неких событий, людей и предприятий, которые мы считаем очень комфортабельными для себя. Это трудно. Но сказать "нет" является очень важным.

Почему каждое "да" требует "нет"? Потому что изменение привычек является центральным во Второй Стадии Выздоровления. Каждый раз, когда мы позволяем себе находиться среди старых людей и мест, мы даем старой привычке силу опять. Изменение привычек и изменение моделей поведения должно идти вперед к новому. И очевидно особенно важно избегать тех людей и мест, которые имеют привычку генерировать старые чувства и старые реакции.

Если вы смотрите на привычку, которая стоит на вашем пути на Второй Стадии Выздоровления, подумайте о том, чему вы намерены сказать "да" и чему вы намерены сказать "нет".

## Каждый раз засчитывается

Иногда мы расслабляемся после того, как однажды успешно завершили ***одно поведение*** наперекор Охраннику. Первое время, когда Мученик расслабляется и позволяет себе радоваться, или же первый раз, когда Работоголик перестает работать и отдыхает, он действительно чувствует себя хорошо. Вы можете быть так взволнованы и так счастливы по поводу этой маленькой победы, что говорите: "Здорово, я победил эту привычку!". Но, конечно же, это не соответствует действительности

Одного раза недостаточно. Опыт конверсии похож на поднесение спички к пороху. Огромный взрыв внутренней силы, который вышибает вас, как из пусковой установки, может заставить вас почувствовать, что вы уже взлетели. Но привычки умирают тяжело и то, что является живым, сражается со смертью и хочет выжить. Ослабить охрану, думая, что вы ее побороли, значит оправдывать себя. Как только вспышка и накал опыта конверсии пройдут, очень быстро и легко через шесть месяцев вы обнаружите себя прямо на том же месте, с которого стартовали.

*Решающим качеством твердого решения является честный взгляд и осознание того, что один раз - это не все. Вы должны действовать против вашей привычки еще и еще раз, пока вы не станете тем, кто вы есть, благодаря практике нового поведения, сделав один раз, вы должны повторять опять и опять. Одного раза недостаточно, но каждый раз засчитывается.*

Я не хочу сказать, что вы должны стать Перфекционистом и так упорно работать над собой, что всякий раз, когда вы скатываетесь и находите себя опять в старой модели поведения, вы кричите, что ваше выздоровление порушено и пинаете себя за то, что у вас нет прогресса. Будьте терпеливы и добры по отношению к себе. Но, если вы обнаружили, что вернулись на старый путь, не думайте, что ничего не произошло. ***Каждый раз засчитывается***. Вам необходимо просто понять, как здесь важна правда.

## Не упускайте из вида цель

Изменение - это гражданская война. Выздоровление основано на изменении. Если вы не готовы идти на войну с самим собой, то вы не получите успех, которого стремитесь добиться от Второй Стадии Выздоровления.

Когда все плохо, жизненно важно, чтобы мы не переставали видеть цель. Мы приняли трудное решение начать битву. Нам ясно, почему мы должны продержаться, так как мы поняли, что мы потеряем, если не сделаем этого. ***Не теряйте из вида свет цели.***

Очень часто в сражении мы переполнены чувствами того, что это очень тяжело, мы все время заняты борьбой и не замечаем выгод от того, что мы делаем себе. Чего мы хотим достичь? И что мы выигрываем каждый день, если продвигаемся вперед? Важно каждый день уделять время, чтобы проанализировать это. Достаточно важным является держать ежедневный журнал прогресса, который мы ведем. Каждый день мы должны вспоминать в уме причину, по которой мы должны идти на войну с этими старыми привычками. ***Не упускайте из вида цель.***

## Празднуйте всякий успех

Празднование всякого успеха есть противоядие в нашей тенденции смотреть вперед и видеть, как далеко идти, а не смотреть назад и не видеть, как много мы прошли. Когда мы не даем себе кредит в том, как много мы прошли, мы обесцениваем путешествие. Чем больше мы обесцениваем себя, говоря себе, что в действительности не сделали много прогресса, тем больше вреда мы наносим нашему мнению о себе. И чем больше мы вредим себе и своему самоуважению, тем меньше у нас причин заниматься изменением. Но нашей причиной для проведения изменений сначала было то, что мы заслуживали лучшего! Или в крайнем случае, что мы не желаем страдать от той или иной боли. Поэтому важно праздновать каждый успех, который мы делаем на пути к изменению.

Выпишите для себя, какой вид празднования вы могли бы дать себе за всю работу, которую вы проделываете. Празднование не всегда требует еду и не должно быть эксцентричным. Многие из нас празднуют, когда дают себе просто ***немного времени***. А вы находили достаточно времени, чтобы сделать те вещи, которые любите, которые приносят радость, которые несут разнообразие?

*Мы* ***нуждается*** *в праздновании. Если все, что мы делаем, это смотреть назад и видеть, как все еще сильны эти старые привычки и как болезненна борьба, у нас не будет мотивации продолжать прогресс. Празднование - не роскошь.*

Опыт конверсии, который сопровождается правильным решением, изменяет вещи. Жизнь не будет той же. Почему? Потому, что теперь мы видим новый свет или мы видим старый свет, но по-новому. В следующей главе мы будем рассматривать, как приходит желание изменяться и прозрение опыта конверсии в конкретной практической программе изменения.

# Резюме

1. Выздоровление является изменением и требует изменения.
2. Изменение занимает три этапа: конверсия, решение и действие.
3. Опыт конверсии пробуждает нас к осознанию того факта, что мы хотим расстаться с чем-то, без чего мы не можем жить, если мы не хотим измениться.
4. Решение принуждает наше желание делать все, что нужно (а не просто что-то) для изменения.

*Путешествие в тысячу миль начинается с первого шага.*

*Лао Цзы*

*Практика - лучший из всех инструкторов.*

*Публициус Сирус*

*Сначала скажи себе, что ты хочешь, а затем делай то, что ты намереваешься.*

*Эпикет*

*Самым длинным его путешествием было путешествие вглубь себя, в котором он нашел свое предназначение, и где он начал поиск источника своего существования.*

*Даг Хаммерскъедд*

V. РАБОТАЯ ПО ПРОГРАММЕ

Если вы собираетесь предпринять долгое путешествие, какой вид транспорта вы хотели бы выбрать? Будете ли вы уверенно себя чувствовать в машине с лысыми покрышками и текущим радиатором? Не придется ли вам выяснять в первый же день путешествий, есть ли в ней масло или нет? Конечно, нет. Вы проверите сначала машину, чтобы быть уверенными, что она привезет вас туда, куда вы хотите попасть. Никто не хочет рисковать в долгом путешествии в машине, которая не соответствует определенным критериям управления. Почему? Потому, что путешествие, возможно, отложится или будет печальным и вы вообще не достигнете вашего места назначения.

То же самое может произойти и с вашей программой. Если вы хотите, чтобы программа ***работала - привела бы вас куда-либо*** - вы нуждаетесь в регулярной проверке ее, чтобы видеть, что она соответствует определенным стандартам. Так же, как вы не доверяете, что чудесное кожаное сидение с орнаментом доставит вас из Чикаго в Нешвилл, не обманывайте себя, будто бы программа, которая комфортабельна и удобна, действительно способна продвинуть вас вперед. Любая программа, которая требует сил и затрат, нуждается в определении неких критериев.

# Эффективная программа

Четыре характеристики эффективности программы следующие: она должна быть ***конкретной, практической, сфокусированной и последовательной.***

## Конкретность и практичность

Программа, которая неопределенна и неясна не сможет далеко вас продвинуть. Вы должны ее расписать. Почему? Представьте, что вы только что пришли на занятия по машинописи. Вы не знаете, как печатать, вы не имеете в этом умения. Представьте, что преподаватель входит в класс и говорит: "Что мы будем делать сегодня вечером? Поиграем в карты или поговорим об игре в волейбол?". Вы когда-нибудь овладеете умением печатать в таком классе? Очевидно, нет. Но, предположим, преподаватель говорит: "Откройте шестую страницу. Начните практиковать предложение. А я буду ходить по классу и смотреть, как вы это делаете". Будет это продвигать вас по пути овладения умением печатать? Очень даже.

*Мы не продвинемся от неумения к умению, болтаясь зря. Мы формируем новые модели поведения повторением действий. Практические, конкретные действия, успешно практикуемые, расписывание новых способов поведения, конкретные действия, успешно практикуемые, есть то, что ведет нас в нужном направлении.*

## Фокусировка

Фокус означает именно это. Общее направление не работает. Если дантист спрашивает, какой зуб болит, вы не будете просить просверлить их все. Или пока механик не выяснит, что не в порядке с вашей машиной, мало шансов, что он ее исправит, не правда ли? Вам должно быть очень ясно, что вы хотите изменить и сфокусироваться на этом.

*Годами я работал с сотнями и с сотнями людей, которые думали, что они работают хорошо по программе. Но если вы спрашивали их, что они конкретно хотят изменить, они не знали. Специфическая привычка, поведение и чувство нуждаются в определении. На чем вы сфокусируетесь? Что точно есть то, что вы хотите изменить? Если вы не можете ответить на вопрос, ваша программа не может быть полезна вам для изменения.*

Когда я думаю о фокусе, я всегда думаю о призе, которому я всегда радовался, когда находил его в детстве в коробке от крекеров "Джек". Это было маленькое волшебное стекло. Я любил собирать маленькую кучку листьев, держал волшебное стекло, чтобы поймать солнце, и старался сфокусировать достаточно солнечной энергии, чтобы листья загорелись. *Так и в программе: волшебное стекло должно сфокусировать силу программы на привычке или поведении, которое нуждается в изменении. Без фокусирования программа не может выполнить все это.*

## Последовательность

Эффективная программа, конечно же должна быть последовательной. Так как привычки формируются повторением действий, нам необходимо продолжать новое поведение до тех пор, пока оно не станет достаточно сильным зажить своей самостоятельной жизнью. Практикуемая постоянно, эта новая привычка станет тем, что мы есть. Практикуемая непостоянно, она не может иметь шанса. Помните, что многие из нас не продвинулись вперед по своей программе потому, что новое поведение причиняло нам дискомфорт, а мы научились верить, что то, что дискомфортно, должно быть плохо для нас. Если мы не понимаем того, что происходит, мы прекратим такое поведение, так как оно не несет комфорта. Если мы не практикуем новую привычку еще и еще, мы не сможем заставить ее действовать и старая привычка будет опять контролировать нас.

***Конкретность, практика, фокусировка и постоянство.*** Это характеристики программы, которая может вас куда-то привести

# Наметьте программу вдвоем

Что является ***вашей*** кучей листьев? Что это за привычка или модель поведения, наиболее часто стоящая на пути между вами и лучшей, более свободной жизнью, которую вы хотите иметь? Перед тем, как я стал над этим работать, я действительно не знал, на чем сфокусироваться. Я был так далек от того, что является моими привычками и мотивами, что я просто не мог ответить на этот вопрос. В конце концов, после большой работы, я остановился на четырех поведенческих моделях, которые были для меня поводом бесконечного беспокойства и самопоражения.

Если вы хотите работать над созданием программы вместе, вы будете яснее видеть, с чем вам надо будет разделаться. Если это что-то дорогое для вас или есть что-то, с чем вы не готовы расстаться, вы будете искать ваш фокус.

***Четыре главных модели поведения или черты характера***, которые я открыл в себе - это старые привычки, над которыми я буду вынужден наблюдать ежедневно, если я хочу сделать мою жизнь лучше, или мои взаимоотношения лучше, чем они могут быть.

Первое - это ***тревога***. Я большой мастер в этом искусстве, так как я практикую его больше всего в жизни. В беспокойстве о завтрашнем дне я расстраиваю все удовольствия и радость самого лучшего дня. Я имею тенденцию беспокоиться, не сгорела ли квартира, когда я нахожусь на пикнике. Я беспокоюсь о том, что те, о ком я забочусь, могут заболеть и умереть. Большие это события или маленькие, не имеет значения, я буду беспокоиться обо всех их.

***Беспокойство*** - это техника, которой я пользовался много лет для обеспечения такой позиции, чтобы сказать: ***не имеет значения, как много вы работаете или как хорошо вы это делаете, платой все равно будет несправедливость.*** Тревога была моим способом сказать: "аминь" или "так и должно было случиться" этому способу смотреть на жизнь с позиции дна. Поэтому каждый день я должен вести этому счет. Как я сегодня справлялся со своим старым приятелем? Соскользнул ли я к тревоге три раза или она схватила меня только дважды? Хорошо! Это хороший день. Дело в том, что если ты смотришь на дюймы, ты не должен следить за милями. За какими дюймами ***вам*** необходимо следить?

***Прожектерство*** - другой дефект характера, который я хотел бы отследить. Я имел тенденцию думать: "Все было бы действительно хорошо, ***если бы*** это произошло, или ***когда*** то или это сбудется". Всегда ***если и когда***. Конечно, в действительности я имел все, чтобы иметь мир в душе ***именно сейчас*** (мы все можем его иметь), и, если я не могу найти его сейчас, я, возможно, никогда его не найду. Это не значит, что когда у людей происходят ужасные вещи, они не должны ничего предпринимать и не проектировать чего-нибудь. Но это значит, что если мы дошли до достаточной глубины в программе, достаточной духовности, жизнь не должна быть хаотической и ужасной, или же неконтролируемой. Нет дела до этих "если" и "когда", дело только в том, "сейчас или никогда". И в этом я должен следить за дюймами.

Я также имел склонность к "***работоголизму***". И дело не в том, что я работал много часов, а больше в том, что я узнал, что в большинстве случаев мое чувство самооценки зависит от результатов моих проектов. Успех в моей работе действительно накачивает меня. Почти всегда в моей жизни ***результат*** считался превыше всего. Работоголики - это люди, которые нуждаются в том, чтобы ***работой*** доказывать, имеют ли они право на счастье. Поэтому я должен отслеживать это. А вы?

И последним недостатком, который я прослеживаю каждый день, является моя ***трудность в принятии хороших вещей от других***. Я не имею затруднения в том, что делаю что-то хорошее для других или быть всегда готовым к тому, чтобы меня использовали. И, конечно, другими словами: "я не хочу получать", я хочу быть контролером отдавая.

Тот, кто дает, страстно желает быть контролером. Люди, которым я даю то, в чем очевидно они нуждаются, (или по крайней мере я думаю, что они нуждаются), считают, что я должен им это дать. Так что "получать" - причиняет мне беспокойство, так как это значит, что я нуждаюсь в чем-то. По многим причинам мне тяжело принять, что я нуждаюсь в других людях и их подарках. И для меня отказаться от контроля - другая причина, почему я не могу радоваться и принять многое из того, что сегодняшний день мне предлагает. Если я не буду отслеживать это, это станет самосбывающимся пророчеством.

*Ваши две, три или четыре привычных модели поведения могут быть совершенно другими. Если вы искренне хотите иметь программу; которая может что-то изменить, начните думать о своих привычках. Что вам необходимо изменить? Будьте точны и честны насколько можете - ставка велика.*

Посмотрите на таблицу. Это ваш проект программы. Выпишите на левой стороне таблицы (или на ее копии на отдельной бумаге) модели поведения или привычки, с которыми вы хотите разделаться. Когда вы их выписываете, отдавайте себе отчет в том, как дорого эти тираны стоят вам. Теперь посмотрите на другие графы и семь возможностей, представленных в них.

Программа - это серия маленьких возможностей, которые, если их последовательно выполнять и все время держать в фокусе, создадут новые альтернативные модели и возможности для вас.

# Проект программы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Привычки | Ежедневное чтение и получение информации | Что | Когда |  |
|  | Спонсор или руководитель | Кто | Когда |  |
|  | Группа | Где | Когда |  |
|  | Самоанализ | Какая | Когда |  |
|  | Молитва и медитация | Как | Когда |  |
|  | Забота о здоровье: отдых / упражнения/ диета | Что | Когда |  |
|  | Празднование достижений | Как | Когда |  |

## Ежедневное чтение и получение информации

Первая возможность записана так: ежедневное чтение или ежедневное получение информации - любые книги, кассеты, пластинки и т.д., которые дают нам новую информацию, новые пути для мышления, новые перспективы, и это ежедневно, это дисциплинирует - мы смотрим в них каждый день. Дополнительно к ежедневному чтению следуют вопросы "что" и "когда". Заполните то, что вы хотите использовать для ежедневного получения информации, и затем делайте это. Главное в том, что если вы не знаете, что вам надо использовать или когда вам выбрать время для этого, есть все шансы для того, что вы ***не сделаете этого***.

Почему ежедневное получение информации так важно? Потому что мы говорим об изменении привычек и ***способ мышления*** является важным элементом в структуре наших привычек. Ежедневное получение информации питает ваш ум новыми способами мышления. Поэтому, какую книгу вы будете читать, какую кассету слушать? Вы можете менять их изо дня в день, но вам важно знать, что это.

Помните, что эффективность программы должна быть в фокусе. Пересмотрите опять модели поведения или привычки, выписанные на левой стороне нашего проекта. Какой сорт информации будет наиболее подходящим для изменения этой привычки. Для многих людей именно такой, мягкий, позитивный путь получения информации является самым необходимым. Многие из нас нуждаются в том, чтобы убедить самих себя, что мы ***нуждаемся*** в хорошей пище. И затем подтверждают это опять и опять.

*Или, возможно, нам надо научиться ставить цель. Может быть ранее в большинстве своем наши жизни были сконцентрированы на выживании, а не на достижении целей. Тогда нам надо выбирать книги, в которых говорится об умении поставить цель, думать позитивно и быть самому себе лучшим другом.*

Это будет в списке нашей ежедневной информации.

Читая ежедневно литературу, сосредотачивайтесь в ежедневной информации на моделях поведения и привычках, которые доставляют вам беспокойство, несмотря на то, как нереально и неудобно вы можете чувствовать их при обдумывании этих новых мыслей. Конкретно и практично - выписывайте и ***делайте*** это.

## Спонсор или руководитель

Следующим выписан спонсор или руководитель, а напротив стоят слова: "кто" и "когда". Много людей никогда не бывают искренними и откровенными ни с кем. Но каждый из нас нуждается в ком-то очень личном, кто выбирается очень тщательно, кому мы доверяем, кому нет нужды ни возвышать, ни затаптывать нас и кто прошел дальше, чем мы по дороге, по которой мы собираемся путешествовать. Такие люди имеют что-то, что могут дать нам и мы нуждаемся во встречах и разговорах с ними. ***Кто*** ваш спонсор?

О чем вы разговариваете со своим спонсором? Что на левой стороне вашего листа? Это ваш фокус. Почти два года я ежедневно встречался с двумя спонсорами. Они очень отличались друг от друга. Но каждый имел мастерство, которого я хотел достичь. Я хотел выявить, как они мыслят. Я хотел узнать цикл, который проходили мысли в их мозгах, потому что очевидно, что их способ мышления отличался от моего. И результаты, которых они достигли, были отличны от моих. Я не могу сказать, что моя жизнь была так хаотична, что я не могу сказать ничего хорошего о ней. Совсем нет. Но часть моей жизни причиняла мне много боли, и я нуждался быть с этими людьми, которые шагали по той дороге, по которой я хотел путешествовать. Конкретно и практично - кто ваш спонсор или руководитель? Если сейчас никого нет, склонитесь в пользу кого-то одного. Помните, что если вы не хотите ничего менять, то и изменений не будет. Поэтому найдите такого человека и впишите его имя.

Когда вы будете встречаться? Раз в неделю - это не очень часто, если у вас есть кто-то, у кого вы можете действительно чему-то научиться. Вы можете попросить двух или трех человек, прежде чем вы найдете кого-нибудь, кто преисполнится желанием заняться с вами, потому что это должна быть действительно приверженность вам.

*Это огромная ответственность отдавать свое время, заботу и честность диалогу партнерства со спонсором в течение длительного периода времени. Но это невероятно важно - найти таких людей и регулярно делиться с ними, рассказывая, как идут дела и получать обратную связь, слушая как они справлялись с ситуацией, подобной вашей. Помощь, любовь и доверие, которые мы развиваем в этом процессе стоит в тысячу раз больше, чем потраченное время и тот дискомфорт, который может у вас появиться при возникновении подобных отношений.*

## Группа

Третьей возможностью является группа. Имеете ли вы практический и конкретный ответ на вопрос: "Где ваша группа и когда вы ее посещаете?". Группа очень существенна. Так же, как я люблю, ценю и доверяю своему спонсору, также и группа может дать мне столько же. Группа - это тем не менее коллективный опыт, созданный силой и надеждой возможно двадцати или более людей.

*Когда мы встречаемся на группе - если члены группы действительно находятся в пути, а не просто собрались, чтобы оправдывать то, кто они есть, и давать другим советы - мы являемся частью постоянного различного опыта. Мы получаем разную мудрость и разную информацию. Есть магия в этом способе делиться тем, как мы продвигаемся на хорошей группе.*

***Где*** ваша группа обирается и ***как часто*** вы ее посещаете?

## Самоанализ

Следующим является самоанализ. ***Как*** вы поступаете и ***когда*** вы так поступаете? Члены двенадцати-шаговой программы знают этот вид самоанализа при работе над десятым шагом - когда отслеживаются дюймы, не думая о милях. Существует много способов самоанализа, но я работаю так: я выписываю четыре моих негативных привычки (я называю их моими демонами) на карточку, которую я ставлю на ночной столик около кровати. Каждый вечер перед тем, как я иду спать, я смотрю на карточку и говорю: "Окей, как сегодня с тревогой?". Если у меня было пять приступов тревоги и я справился с ними хорошо только три раза, мне необходимо знать это. Если тревога разрушила значительную часть моего дня, я нуждаюсь в том, чтобы отследить это завтра, потому что если я не сделаю этого, я опять потеряю больше, чем приобрел. Если я ежедневно не буду этого делать, через некоторое время я опять окажусь в том же месте, с которого начал. А как вы производите ***свой*** самоанализ?

Дело, как вы видите, не в том, чтобы судить, как в общем обстоит дело, а сказать: "Что я сделал с этим, с этим и с этим", ваши цели - привычки или модели поведения. Сфокусируйте ваш самоанализ на тех вещах, которые держат вас в тисках и ловят вас. Смотрите прямо на них, вот они выписаны, на левой стороне. Вот что должно меняться.

Предположим, вы подчеркнули ***неуверенность***, как одну из своих моделей поведения. Может быть изредка кто-то смотрит на вас не так или говорит что-то такое, что делает вас неуверенным, что-то, чего вы боитесь. Когда вы боитесь, вы злитесь, а когда вы злитесь, вы становитесь подавленным. Если псих сидит на сидении водителя, тогда у человека наступает постоянная неуверенность и паника. Но если ваш ежедневный самоанализ говорит вам, что четыре раза в день вы переполнены таким чувством, которое плохо для вас, то что вы должны сделать с этим? Как с этим разделаться?

*Может быть вы решите, что разделываться с этой старой привычкой всякий раз, когда она вспыхивает, надо, читая литературу. Или, может быть, вы повторяете себе какие-то девизы, когда подвергаетесь такой атаке. Или молитесь, или звоните спонсору Может быть вы решаете чаще ходить на группу, чтоб получить силы продолжать путь по вашей новой дороге. Самоанализ необходим для прогресса в любой сфере вашей жизни. Если вы не проводите самоанализ, вы никогда не узнаете уверенно, как вы поступаете и куда вы идете.*

## Молитва и медитация

Следующим в проекте программы являются молитва и медитация. Я не говорю сейчас здесь о религии. Все, что я говорю здесь - это то, что по моему мнению, сила наших старых самопораженческих привычек так сильна, что мы не можем преодолеть ее без помощи. Если изменения должны произойти, нам необходимо испрашивать источник силы, большей, чем наша собственная. Пытались ли вы когда-нибудь одной только силой воли изменить вещи, о которых вы написали в вашем листе? Это не работает, не правда ли? Знание об этом есть часть опыта конверсии: ***я сделал все, что я могу и это не работает.*** Очевидно, что мы нуждаемся в большей силе, чем где бы то ни было.

Один человек, которого я знаю, сказал, что этот феномен напоминает ему домкрат в машине. Когда он нужен вам? Когда вы выясняете, что у вас спущена шина. Когда вам невозможно поднять машину, а из-за спущенной шины вы не можете продолжать ехать. Так как это тяжело объяснять, вы просто можете думать о Высшей Силе, как о домкрате. Большая сила может помочь вам поднять машину и разделаться со спущенной шиной, так и Высшая Сила поможет вам разделаться с привычкой, которую вы хотите изменить. Итак, как вы получаете помощь вашей Вышей Силы и когда вы это делаете?

Существует много прекрасных книг молитв и медитаций. Они могут не удовлетворять вас, я не говорю, что они должны, но я говорю, что ***определенную форму*** регулярной молитвы и медитации вам надо внести в план.

*Суть в том, что вы сами не можете поднять машину, она очень тяжела. А те спущенные шины - это ваши старые привычки, которые не дают вам двигаться вперед. Если вы не позаботитесь о них, вы* ***остановитесь****. Поэтому помните об этом и найдите свой собственный контакт с Высшей Силой Люди, живущие религиозной жизнью, могут делать это в более широких религиозных рамках.*

## Забота о здоровье

Шестым в программе стоит физическая забота о здоровье. Забота о здоровье имеет три аспекта: упражнения, диета и отдых. Итак, когда, как и где вы заботитесь о вашем теле? Конкретно и на практике. Нет значения, сколько вам лет, вы ведь все равно заключены в своем теле. Вы - это ваше тело. Если ваше тело вялое и не подтянутое, если вы о нем не заботитесь (это не имеет отношения к насыщению его пищей), у вас будет значительно больше трудностей в достижении изменений. Вы не можете убежать от своего тела.

Что касается отдыха. Что вы делаете для шуток? Когда у вас бывает веселье? Возможно, вы из тех, кто говорит: "Я в этом не нуждаюсь" или "Это все для детей" или "У меня нет времени для этого, потому что я целиком отдаю его другим людям". Если это так, то может быть вам необходимо выписать это отношение на левой стороне плана. Если у вас не находится свободного времени на это, непонятно почему, вы все время злитесь, чувствуете себя больным и используемым. Что вы делаете для отдыха?

***Отрицать для себя отдых нездорово.*** Но многие люди даже не знают, что должны создавать радость. Я говорю о том, что выяснить это - часть вашей программы выздоровления. Какие вещи могут радовать вас? Заниматься своим хобби? Гулять вдоль озера? Конкретно и на практике: что вы делаете для радости и когда вы это делаете?

Некоторые виды упражнений являются решающими. Большинство из нас не даст своему дому возмутительное время находиться без ремонта. Мы живем в своих телах больше, чем живем в любом доме - в действительности нет другого такого дорогого и личного "дома" для нас, чем наше тело. Если мы не поддержим его, то куда мы будем способны ***двигаться***? Как Тевье из пьесы "Скрипач на крыше" сказал: "Можно поженить птицу с рыбой, но где же они будут жить?".

Я не говорю вам как много или как часто и какого рода вам надо делать упражнения. Я только обращаю внимание, что люди чувствуют себя лучше, думают более четко и имеют меньше последствий от стрессов, если они делают регулярно подходящие им упражнения.

Вы и я - это больше, чем наши умы и эмоции и наш дух. Каждый из нас заключен в физической оболочке. Учась думать о себе, как о цельной личности, и, понимая, что наши проблемы затрагивают нас "в целом", мы видим, что нуждаемся в ясном решении этого. Решение наших проблем во всей полноте означает заботу и о наших телах, включая физические упражнения.

Здоровая диета имеет большое значение для контроля веса, а также и для контроля эмоций. То что мы вкладываем в наши тела, затрагивает наши эмоции и наши нервы. Мы пойманы на крючок кофеина, никотина и рафинированных углеводов. Мы глотаем загрязнения просто так из воздуха или с водой. Мы потребляем множество лекарств и бессчетное количество снотворного и успокоительного. Наши тела нуждаются в хорошем питании, чтобы справиться с этой атакой.

Что с вами происходит? Вы переедаете, вы не заботитесь о себе? Возможно это так, и изменение этого состояния даст вам реальное отличие. Помните, что если ничего не менять, ничего и не изменится. Множество книг и другой информации по правильному питанию не помогут. Это надо делать, совместно с отдыхом и физическими упражнениями. Конкретно и на практике: ***что*** вы делаете и ***когда*** вы выбираете время для этого?

## Празднование достижений

Последнее, что является очень важным для некоторых людей и менее важным для других - празднование. Это - решающее в ежедневной практике для людей, которые имеют тенденцию быть очень суровыми с самими собой. Нетерпеливые люди, Работоголики и Мученики действительно ***нуждаются*** в праздновании. Нам необходимо практиковать взгляд на успех, который мы имеем, чем смущаться и ужасаться тому расстоянию, которое мы еще не преодолели.

*Нет конца человеческому несовершенству; и даже этот факт есть повод для празднования. Потенциал человеческого существа для того, чтобы стать здоровым, цельным и счастливым, не ограничен.*

Конкретно на практике: если вы тот человек, который действительно нуждается в праздновании - похлопай сам себя одобрительно по спине и дай себе перерыв - ***когда и как*** ты будешь это делать? Уверься, что твое празднование не будет вращаться вокруг еды, особенно вокруг дурной еды. И оно не будет требовать траты денег. Это может быть простой перерывчик для чтения любимой книги или слушания любимой записи. Просто перерывчик - это ваш ***подарок*** самому себе.

Но тем не менее, бывают люди, рожденные праздновать. Они преуспели в этом. Для них седьмое правило должно означать, что они должны будут сделать что-то для других, так же на ежедневной основе. Подумайте об этом. Вы можете обнаружить, что уже год у вас прошел без постоянного, сознательного делания чего-либо для другого человека. Узнаете себя? Может быть это надо написать на другой стороне плана?

Если вы заполнили план, у вас теперь появилась программа, сшитая по вашей мерке. Вы можете выбрать одну из предложенных вещей, и исключить остальные. Это ваша программа. Это ваша жизнь. Теперь по крайней мере вы знаете, что делать. Это расписание и те "выполнимые" вещи, которые ***изменят вашу жизнь***, если вы будете применять их практически, конкретно, сфокусировано и последовательно. Если вы будете держать в фокусе вашу программу по изменению ваших привычек или моделей поведения, которые мучают вас, вам ***невозможно будет не измениться!***

*Вы мечтаете об этом так сильно, как никто в мире, вы так хотите измениться! Вы заслужили счастье. И каждый его заслужил. Вы знаете, чего вы достигнете, если произойдут изменения, и вы знаете, что потеряете, если не будете этого делать. Но кирпичи для построения этого - ваши. Вы - архитектор и строитель. Если вы хотите пуститься в путь ко Второй Стадии Выздоровления и создать свой замок - постройте его. Затем въезжайте и радуйтесь.*

# Резюме

1. Третьим шагом изменения является действие - или работа по программе изменения.
2. Хорошая программа конкретна, практична, сфокусирована и последовательна.
3. Хорошая программа состоит из серии маленьких поступков, которые, если их выполнять последовательно, создадут возможность хорошей жизни.
4. Такими маленькими поступками являются: ежедневное чтение литературы и получение информации, спонсор или руководитель, группа, самоанализ, молитва и медитация, заботы о здоровье и празднование достижений.

*"Блаженством является иметь друга, мужчину ли женщину, человеческую душу, которой мы можем довериться полностью, кто знает все лучшее и ценное о нас, и кто любит нас, невзирая на наши ошибки "*

*Анонимно*

*"Из всех печальных слов, которые когда-либо говорились или писались, самыми печальными являются: "Это могло бы быть..."*

*Джон Гринлиф Витиер*

*"Одному любить нельзя. Любовь существует между двумя полюсами, создаваясь с двух сторон"*

*Мартин Бубер*

VI. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ

Во Второй Стадии Выздоровления в фокусе взаимоотношений мы проходим полный цикл. С супругом ли, с другом, с ребенком, коллегой по работе, членом группы или с нашей Высшей Силой наши взаимоотношения являются зеркалом, отражающим нас, то есть показывающими, какими мы являемся в действительности. Ничто так не стоит в центре Второй Стадии Выздоровления, как наша возрастающая способность функционировать в любящих, дающих удовлетворение взаимоотношениях.

Поэтому, давайте подумаем, какого рода связи мы делаем сейчас, и можем ли мы их сделать лучше? И как фокусирование внимания на взаимоотношениях происходит с ростом личностных изменений, которые я стараюсь выполнять, работая по программе?

Заданное самопораженческое поведение, о котором мы говорили ранее, является частью того, ***какие мы есть***, как друзья, родители, начальники, члены группы и дети Бога. Мы не можем привнести в эти роли себя другого. Помните, что мы тренировались всю нашу жизнь, чтобы стать такими, какие мы есть. Поэтому в свете того, что мы изучили ранее, работая по программе, возможно, нас, осознающих себя, и не было. Поэтому теперь, когда мы сформировали новый взгляд и новый путь, мы нуждаемся в практике, некоем роде репетиции программы для развития и закрепления новых умений.

Насколько трудно овладеть этим умением взаимоотношений? Давайте рассмотрим это.

# Ближе к личности

Касаясь привычек, которые мы определили, подумайте о том влиянии, которое они оказали на вашу способность функционировать во взаимоотношениях.

1. Привычка, которую надо изменить

Возможно, вы написали что-то вроде этого: ***я имею тенденцию к тому, чтобы думать, что я везде прав и знаю все лучше других. Если бы люди делали все, что я считаю, что они должны делать, все было бы прекрасно.***

***Контролеры*** часто имеют привычку думать так. Может такой образ мыслей влиять на взаимоотношения?

Помните, что то, с кем вы во взаимоотношениях, говорит также много о вас, как и о них. Из этого следует, что Контролер будет во взаимоотношениях только с тем, кто позволяет ему действовать так. В общем количестве разнообразных Контролеров, большинство проявляет свой контроль и свое чувство ответственности за других там, где они могут полностью вознаградить себя.

Контролеры часто находят себя играющими в игру "Умник - дурак" Исходя из этого, они чувствуют себя уютно, общаясь с позиции "Умника". Если я Умник, потому, что я всегда прав, тогда ты, должно быть, Идиот. Когда я общаюсь таким образом, я говорю: "Мы разговариваем так долго, сколько мне нужно, чтобы убедиться, что я прав. Я в действительности не слушаю тебя. Я просто жду, когда ты кончишь, чтобы я мог утвердить свою правоту".

А с вами играли когда-либо в эту игру? Если так, задумайтесь на минутку и выпишите свои реакции на такой эксперимент. Как вы принимали то, когда с вами общались подобным образом? Вот несколько примеров, когда люди играют роль Дураков. Посмотрите, может что-нибудь звучит очень похоже?:

* Это бесит, но лучше я просто заткнусь. Она думает, что всегда права, но я всегда рассчитаюсь с ней.
* Если он хочет исправить меня - то я просто лишний раз убеждаюсь, что это у него куча проблем недовольства, с которыми ему надо работать.
* Я, может быть и не знаю всего того, что она знает, но я не уступлю ей ни дюйма. Я буду сражаться с каждым ее шагом на этом пути.
* Если он прав, я не признаю этого. Я просто скажу: "Почему ты просишь меня? Ты же все знаешь, и делай то, что ты хочешь".

Анатомия неудавшихся отношений часто обнаруживает игру, построенную поверх другой игры, самопораженческое заученное поведение, играющее против другого самопораженческого, заученного поведения. Процесс становится спуском по спирали к недоверию.

*Мы не можем контролировать усилия другого человека в работе по программе и установить свое недоверчивое, неуважительное поведение по отношению к другим. Мы можем только контролировать себя. Если Контролер не пожелает хорошенько всмотреться в себя и произвести некоторые изменения, изменений не будет. Потому; что они просто не видят этого. Контролеры могут просто изумляться, видя, как подобные ситуации наступают опять и опять в их жизни. Куда бы они не направились, они найдут себя действующими в том же духе. И они, возможно, будут пребывать в заблуждении до самой смерти.*

1. Привычка, которую надо изменить

Отмечали ли вы у себя что-либо подобное этому: ***я очень часто жутко боюсь отстаивать себя. Я часто говорю "да", вместо того, чтобы сказать "нет". Если бы люди отстали от меня и не требовали бы все время что-то от меня!***

***Люди-угодники*** обычно думают подобным образом. Может эта модель поведения причинять беспокойство во взаимоотношениях? Давайте просчитаем эти возможности!

Люди-угодники очень часто находят себя в играх типа: "Ты решаешь". Конечно, Люди-угодники ненавидят принимать решения. Если это необходимо, они могут сделать ошибку, а когда вы сделаете ошибку, на вас злятся, по крайней мере, в мире Угодников. А если люди злятся на вас, тогда Охранник говорит, что они отвернутся от вас, вы останетесь одни, и это то, чего вы заслуживаете, потому что вы вообще ничего не стоите.

Привычки создают потребности. Поэтому Люди-угодники почти всегда находят себя во взаимоотношениях с обидчиками того или другого рода, людьми, которым приятна мысль иметь под рукой того, кого можно "опустить". Игра начинается, когда партнер пытается переложить груз на Партнера-угодника. Сверх того, если это неправильное решение, партнер, конечно же, не хочет получить упрек.

"Нам идти на концерт?" — "Я неуверен, решай ты"

"Покупать ли нам новый дом?" — "Я не знаю, ты решай"

"Не покрасить ли нам кухню?" — "Кто знает, ты решай"

"Мы заделаем дыру в полу, через которую продолжаем спотыкаться? " — "Ты опять спрашиваешь? Откуда я знаю? Если хочешь заделать, ты и решай, ты и делай"

Не надо особого мастерства, чтобы выявить, что если решение "неправильное", или, если обидчик просто хочет сорвать досаду на ком-то, Человек-угодник тут как тут и готов получить по шее. Не важно, какая задача им предстоит, если Люди-угодники делают ее, он или она делают ее в панике. В такой ситуации теряют оба партнера.

*Первоначально, Первая Стадия Выздоровления может успешно увести нас из плохого места, но это не значит, что она приведет нас в хорошее место. Человек-угодник, все равно - Угодник. Первая Стадия покончила с непосредственной проблемой, но только Вторая Стадия Выздоровления достигает глубоко лежащих мотивов и привычек, которые были сутью наших беспокойств. Если ничего не менять, ничего и не изменится. А если ничего не менять, то все тот же результат может постоянно возникать в течение всей нашей жизни.*

А кто-нибудь играл с вами в игру "Вам решать?" Если да, то как вы реагировали? Вот некоторые классические реакции:

* Я пришел к тому, что мне нечего здесь делать. Это никак нельзя улучшить или изменить. Если в полу дыра, пожалуйста, падай в нее. Я не намерен ничего делать для этого.
* Я просто схожу с ума и бросаю вещи, но тогда я чувствую себя еще более психом, чем я был до того, как бросил их.
* Я не могу дать ему слово, поэтому я отпускаю циничные замечания насчет всего, о чем он волнуется.
* Я ничего не могу сказать.

*Нет гарантии, что если кто-то изменится, работая по программе, другой изменится тоже. Никто не может изменить другого. Но если Люди- угодники когда-нибудь намереваются вступить в улучшающие, дающие награду взаимоотношения, они должны работать по программе и перестать действовать по старым моделям.*

1. Привычка, которую надо изменить

Может быть, вы выписали что-то вроде этого: ***"Я имею тенденцию заваливаться работой. Я всегда занят, так занят, что люди мешают мне. Иногда я нахожу предлоги не приходить домой, так как я хочу сделать побольше на работе".***

***Работоголики*** часто думают подобным образом. Как эти модели поведения становятся на пути успешных взаимоотношений?

Работоголики могут взаимодействовать со своими любимыми, как они считают, но только не так много, как надо, чтобы реально "насытиться".

Партнеры Работоголиков всегда живут в состоянии отказа. Они чувствуют себя вторым сортом. Обманутыми.

Работоголики часто вступают в игру: "Подожди, я только сделаю что-

то".

"Мы пойдем куда-нибудь сегодня?" — "Подожди, я только закончу отчет".

"Мы можем поговорить об окончании школы Билли?" — "Подожди, я окончу красить шкаф".

"Когда мы будем говорить об отпуске?" — "Когда я закончу следующий проект"

Я работал в течение многих лет со многими Работоголиками. Некоторые из них были в программе, а некоторые - нет. Но никому из них не становилось лучше до тех пор, пока они не начинали обращать серьезное внимание на свои модели поведения, своих Охранников, и не начинали серьезно работать по программе.

Женитьба за женитьбой, сражение за сражением в женитьбе. Все те же модели, бьющие наверх ключом, и периодически кладущие конец взаимоотношениям. До тех пор, пока эти люди не начнут двигаться ко Второй Стадии, они никогда не могут понять, почему другие люди так "неблагоразумны". Один мужчина сказал мне: "Почему она не хочет просто подождать, когда до нее дойдет очередь?"

Как вы отвечаете, когда кто-то играет с вами в игру "Подожди, я только сделаю это"? Опять некоторые реакции:

* Я не буду просить его участия и все буду делать сама.
* Я готова ненавидеть его друзей. Я буду их унижать всякий раз, когда могу.
* Я ревную ее к ее работе. Я ненавижу все, что вызывает эту ревность во мне. Поэтому я ненавижу ее работу и никогда не дам ей поддержки или одобрения насчет того, что она делает.

Ниже, ниже, взаимоотношения идут все хуже, пока ничего не остается, чтобы строить. Каждая сторона укрепляет себя за стеной справедливости, да там и остается.

*Работоголики никогда не найдут мира или развития в жизни до тех пор, пока они не преисполнятся желанием глубоко взглянуть на себя и свои самопораженческие привычки, которые разрушают их здоровые взаимоотношения.*

1. Привычка, которую надо изменить

Предположим, вы выписали что-то вроде этого: ***"Я никогда не бываю радостным. Кажется, ничто не делается для меня. Я бескорыстно делаю так много людям, но, кажется, ни один из них не хочет ничего делать взамен "***

***Мученики*** часто думают подобным образом. Как Мученики разрушают себя во взаимоотношениях?

Опять, так как привычки создают потребности, Мученики мудро находят себя в ситуациях, когда они могут делать для других. О, если есть возможность, они вскоре найдут способ втиснуться туда. Мученики, обычно, принимают участие в игре "Давай поужасаемся". Ужасание - это техника, которая создает некоторый ненормальный образ жизни в несчастье. Вещи, в которых мы нуждаемся не очень дороги, но "они ввергнут нас в бедность", стоянка машин не забита, но "она так переполнена, что надо пройти пешком пять миль". Место находится не так далеко, но оно "на краю света", дорога на данном участке пути не так ухабиста, но "она так плоха, что мы можем сломать ось, и лучше совсем не ехать".

Искусная выздоравливающая Мученица однажды сказала мне, что когда ее семья ехала куда-либо на машине, и если один из детей спрашивал: "Как долго ехать?", стандартным ответом было: "Кто знает, доедем ли мы вообще". "Ужасание" - не только максимализация всего плохого, что только может произойти, но и минимализация всего хорошего. Для них лучшим выражением радости будет сказать "неплохо". Пытались ли вы когда-нибудь быть счастливым с Мучеником? Пытались ли вы расслабиться, или праздновать, или играть с Мучеником? Основываясь на глубине привычки, это просто не может быть сделано или в лучшем случае, сделано в очень ограниченной степени.

Я часто слышал, что люди говорили, как счастливо или хорошо сложилась бы их жизнь, если бы только Мученик оставил их в покое. Как коротка жизнь, говорили они, и как печально тратить столь драгоценное время, ожидая несчастья.

Вот типичные ответы этим любителям ужасов:

* Я просто кричу.
* Я схожу с ума и требую, чтобы он перестал говорить подобные глупые вещи.
* Я ухожу и разрешаю себе все веселые вещи, какие только могу. Ведь по тем или иным причинам, она не хочет в них участвовать. Конечно, я чувствую себя плохо, но что я еще могу сделать?

*Куда бы Мученики ни отправились, они найдут достаточную причину ужасаться и быть разочарованными в том, что нашли. Но это не "то самое что надо изменить. Единственный путь - работать по вашей собственной, конкретной, сфокусированной, последовательной программе.*

1. Привычка, которую надо изменить

Предположим, что вы выписали что-то, похожее на это: ***"ошибки приводят меня в бешенство. Я ненавижу неправильные действия, беспорядок. Я постоянно требую совершенства от себя и от других"***

***Перфекционисты*** обычно думают так, как написано выше. Так как Перфекционисты требуют совершенства, а ничто не может быть совершенным, особенно, взаимоотношения, эти люди, очевидно, никогда не бывают счастливы. И то же происходит с теми, кто находится во взаимоотношениях с Перфекционистами.

Перфекционисты играют в игру: "Можно было сделать чуть лучше". Это послание не всегда обличается в слова - это позиция, которая распространяется на все, к чему Перфекционист прикасается и видит. Никакое достижение не считается им совершенным. Хорошо прошедшие экзамены не так уж хороши, а если и так, то потому, что конкуренция была плохая. В прекрасном спектакле всегда отсутствует яркость, вкусная еда лишена изысканности гурмана, и наилучший день несколько испорчен ветром. Никто и ничто не достаточно хороши. Во всех и во всем то, что плохо, замечается в первую очередь.

С Перфекционистами очень тяжело жить, и самоуважение людей подрывается их руками. Так как сами они не могут принять свой порок, им все кажется порочным и неприемлемым. Ни одна похвала им не кажется искренней, ни один комплимент не кажется им данным без оговорки. А что касается плохих людей, то о них Перфекционист вообще не может говорить, так как они ему кажутся отвратительными. Вот такой Перфекционист видит действительность. И до тех пор пока они, мы, большинство из нас не "упрется в стену", нам тяжело принять, что мы смотрим на мир подобным образом, и начать действовать по-другому.

Если вам приходилось быть во взаимоотношениях с Перфекционистом, как вы на них реагировали? Вот несколько примеров ответа:

* Я так старался сделать все хорошо, но, очевидно, в его глазах это невозможно.
* Она думает, что она хорошая, а я пришел к выводу, что все, что я делаю, это обращаю внимание на ее придирки, когда она постоянно говорит мне, что я не сделал что-то достаточно хорошо
* Я вообще боюсь стараться, так как я ненавижу слышать, какой я неспособный. Поэтому я ничего не делаю и мне от этого плохо.

*Эти модели поведения повторяются и повторяются до тех пор, пока опыт конверсии и соответствующая программа не начнут действовать. Большинство из нас думает, что мы целиком принимаем действительность, и что наше поведение замечательно соответствует этому. Но мы на самом деле - в соприкосновении с* ***нашей*** *действительностью, подчиняющиеся* ***нашему*** *Опекуну. Во Второй Стадии Выздоровления мы справляемся с этими привычками, которые живут много дольше, чем наше основное потребление закончилось.*

1. Привычка, которую надо изменить

Предположим, вы написали: ***"Приверженность кому-то пугает меня до смерти, поэтому я не останавливаюсь. Я много беспокоюсь о том, что я чувствую, оставаясь одиноким и не говоря никому об этом***

***Чечеточники*** думают и действуют подобным образом.

Чечеточники, возможно, наиболее трудные во взаимоотношениях, так как вы никогда не знаете, что они намереваются сделать для вас, или нет. В какой-то момент они, кажется, хотят теплоты во взаимоотношениях, но когда вы следуете этому предположению, вы обнаруживаете, что это не то, что они имеют в виду вообще. Они никогда не находятся "здесь", они всегда "где-то еще".

Чечеточники могут испытывать любовь к вам, предпринимать с вами путешествия, дарить вам дорогие подарки, которые вам, кажется, говорят: "Это твердо. Я хочу этого". Но они кажутся целиком озадаченными или даже злыми, когда вы намекаете на особые или глубокие отношения.

Любимая игра Чечеточников: "Не загоняйте меня в угол". Иногда про таких говорят: они любят жить в круглых домах, чтобы не быть загнанными в угол. Так как они нуждаются в любви и интимности, как и все мы, они также, кажется, вступают во взаимоотношения, но во множество взаимоотношений в одно и то же время. В каждом взаимоотношении они хотят достичь постоянства, действовать так и создавать такое впечатление. А как только они почувствуют, что дверь в загон может быть закрыта, они удирают на свободу - "Не загоняйте меня в угол".

Что, они плохие люди? Совсем нет. Они просто действуют, исходя из своей реальности, как они видят ее. Они просто не станут слушать Опекуна, если найдут достаточно сил начать войну с ним.

Если вы когда-нибудь танцевали с Чечеточником, вы, возможно, играли в пьесу "не загоняй меня в угол". Как вы отвечали на это?

* Я думаю, он всегда отворачивается от меня, потому, что что-то плохо со мной. Поэтому я очень стараюсь показать ему, что я люблю его.
* Я плачу, схожу с ума, чувствую боль. Затем снова плачу.
* Я прихожу к тому, что не верю ни одной вещи, про которую он говорит.
* Я сыта по горло и требую постоянства. Если он не может мне его дать, я скажу ему: "Гуляй дальше".

После того, как мы показали все принципы и направления и примеры, секреты эффективных, любящих взаимоотношений, возможно, разоблачатся так ясно в следующей маленькой истории. Это история о небесах и аде.

Толпа голодных людей была созвана в банкетный зал. Они с наслаждением увидели длинный стол, заваленный прекрасными яствами в центре комнаты. Как только люди приблизились к столу, каждому была выдана ложка с необычайно длинной ручкой. Ручка была такой длины, что ее невозможно было поднести ко рту.

Так как каждый из нас был приглашен на этот банкет, различие между раем и адом было ни в ложке, и ни в еде, и ни в голоде. Различие было в том, что люди в аду продолжали страдать, так как длинная ручка ложки не давала им возможности накормиться, в то время, когда люди на небесах просто могли накормить друг друга.

Риск, однако, в том, что мы можем накормить кого-либо, кто ненадежен, и не сможет потом накормить нас. Если это случится, потеряем и мы, и в конечном счете и они тоже. ***И мы и они отвергаемся небесами своими собственными руками.*** Но если мы кормим друг друга, никто из нас больше не будет голоден.

# Резюме

1. Нет ничего более главного во Второй Стадии Выздоровления, чем возрастание нашей способности функционировать в любящих, дающих награду взаимоотношениях.
2. Первым шагом в построении новых взаимоотношений является желание смотреть на себя, а не на других.
3. Взгляд на себя означает идентификацию и работу с самопораженческим поведением, которое запрещает мне иметь более честные взаимоотношения.

*Ничего не случится, если сначала человек не будет иметь мечту.*

*Карл Сэндбург*

*Ничто нельзя заставить произойти, пока оно само не произойдет.*

*Йоги Берра*

*Некоторые люди видят дождь, там, где другим просто влажно.*

*Роджер Миллер*

VII. УСПЕХ

Начиная эту книгу с обзора всех различных двенадцати-шаговых программ, работающих во всем мире, я пришел к заключению, что нечто подобное происходит с сотнями и тысячами людей, которые двигались на Свет Второй Стадии Выздоровления.

Помните историю, которую я рассказал о молодой паре и их ребенке? Они подошли ко мне после службы в церкви и, помните, среди всей суеты и толкотни эти родители с сияющими глазами, эти два гордых родителя, в знак благодарности Второй Стадии Выздоровления, радуясь уникальной награде, подняли своего ребенка и сказали: "Начало цикла здесь". Я знал, о чем они подумали в этот момент, и я был глубоко взволнован.

Оба этих человека знали хорошо демонов страха и незащищенности, которые часто посещают мир выздоровления. Они потратили значительное время, борясь с сомнениями и фрустрацией, когда начали свое карабканье к Свету. Они были там. И они знали все. Они знали все о свирепой молчаливой битве, которую необходимо вести, чтобы "пробить стену в сердце", чтобы обрести истинную Свободу. Однажды начавшись, эта битва оставляет шрамы на лице и отпечаток в глазах, так, что пилигримы, встречающиеся на пути, узнают вас без слов.

Руфь и Поль знают эту борьбу и они знают где поле, на котором зародилась эта борьба - их самопораженческое поведение. Выбоины, щербины, с которыми они жили, учились и практиковали. Выбоины, без сомнения, создавались без злого умысла, но все выбоины одинаковы - они нуждаются в ремонте.

Никто не требовал от этих молодых родителей перфекционизма. Оба они знали, что их выбоины - часть жизни, необходимая часть. У них было много мудрости, чтобы понять, что им надо хорошо сделать их родительскую работу. Говоря: "Начало цикла здесь", они говорили: "Всему, что мы знаем, мы учим его. Мы можем создать модель того, кто мы есть. Дальше и дальше, насколько мы способны, а мы теперь намного продвинулись дальше, мы будем помогать ребенку справляться с этими выбоинами. Благодаря тому, что мы теперь можем ему предложить, он может иметь огромное преимущество смотреть в свое отражение и радоваться тому, что он видит. Он может радоваться молчанию, так как он не будет бояться слышать собственную песню".

В этот момент было слышно порхание ангельских крыльев. Когда все сказано и сделано, когда завершен анализ и организовано обучение, вы получаете все драгоценности жизни. Все, что мы говорим о Второй Стадии Выздоровления, это изучение. Как идти к тому, чтобы стать выше, сильнее. В конечном счете, Вторая Стадия Выздоровления - о способности слышать порхание крыльев ангела.

Ведь вокруг нас есть множество таких моментов духовного роста, которые развертываются перед нами. Вот несколько примеров красоты Второй Стадии Выздоровления, которыми делились со мной. Вы слышите порхание?

\*

"Я хочу признать, что взаимоотношения, в которых я находился, были плохими для меня. Работая по программе, я надеюсь встретить кого-либо, кто в состоянии быть заслуживающим доверия".

\*

"Каждый может сделать ошибку, но никто не должен совершать ошибки опять и опять, как это делал я. Я должен следить за собой ежедневно, чтобы стать другим. Это тяжело, но я верю в свое будущее".

\*

"Долгое время я не чувствовал себя уверенно, но думая позитивно и продвигаясь вперед, я достигаю того, что я хотел для себя".

\*

"Я - Контролер, а мой муж Работоголик и Перфекционист. Мы оба учимся терпимости к себе, друг к другу, и стараемся измениться. Мы растем".

\*

"Мои поиски других ценностей стали более уверенными, а когда я остаюсь один на один с собой, я уже более умиротворенный. Впервые я чувствую адекватность".

\*

"Только в последнюю неделю я осознал, что я действительно изменился. Это грандиозный шаг для меня. Он просто открыл мне глаза".

\*

"Я теперь более в состоянии дать моему мужу и детям больше хорошего, что есть во мне. Еще очень много работы, но в конечном счете мы сломали лед".

\*

"Я стал более серьезно заботиться о себе и ответственно относиться к тому, как реагируют остальные. Теперь я определяю, где споткнулся"

\*

"Теперь я осознал, что становлюсь взрослым и не хочу больше быть ребенком, которым я был. Я - хорошая личность".

\*

"Теперь я больше смеюсь и уже другая со своими детьми".

\*

"Я более доброжелателен по отношению к другим. Я чувствую их радости и печали. А до этого я это себе не позволял".

\*

"В прошлом я делал много сумасшедших вещей, просто чтобы привлечь внимание. Теперь я знаю, что просто ищу любви. Я учусь не быть в защите, когда люди приближаются ко мне".

\*

"Я счастлив обнаружить, что есть другие, кто чувствует себя так же, как я. Я удивлен, что обнаружилось, что есть выход".

\*

"Я написал лист плюсов и минусов о себе. И мне стало хорошо, когда я увидел, что плюсы стали превышать минусы".

\*

"Жизнь не наносит мне больше удары. Я сейчас Окей и не "парюсь" сейчас насчет того, что я сейчас без девушки. Мой синдром "ужасной судьбы", кажется, покидает меня".

\*

"Я действовал, как будто у меня нет выбора. Теперь я ответственен за свою судьбу и смотрю на то, что я могу сделать".

\*

"Я осознал, что перенял некоторые модели от своих родителей, хотя и не хотел этого. Я отказывался видеть это, но сейчас я думаю, что я могу принимать собственные решения".

\*

"Только сейчас, через 6 лет со дня моей последней выпивки, я осознал, что причина была в том, что я не мог быть искренним во взаимоотношениях и получал за это удары судьбы. Я сейчас пытаюсь доверять людям".

\*

"Я прилагаю принцип " если ничего не менять, то ничего и не изменится", ко всем областям моей жизни - работе, доме, детям. Это помогает мне быть честным".

\*

"Я учусь жить в настоящем. Когда семья приходит в дом, я на минуту оставляю то, что я делаю, чтобы быть открытым с ними".

\*

"Я начинаю принимать то, что другие говорят мне. Я пытаюсь сказать "Я чувствую...", и иногда даже говорю "Я не знаю, у меня нет ответа".

\*

"Я понял, что я ценная личность сам по себе, даже если я не имею каких-либо черт характера, которым я завидую у других".

\*

"Я, наконец, понял многие свои чувства, которые долгое время не появлялись на поверхности. Сейчас я чувствую себя прекрасно".

\*

"Когда дети не хотят, чтобы я шел на собрание, я говорю, что иду туда, потому, что люблю их. Я знаю, что получу там помощь, поэтому я не должен чувствовать вину".

\*

"Я решил чаще радоваться жизни, чем печалиться. Я купил себе несколько новых вещей и хочу предпринять поездку с сестрой. Я не могу поверить, что это я - делающая эти вещи".

\*

"Я учусь говорить "нет", даже если получу холодный прием на какое-то время. Я не дам своему отцу-алкоголику больше подсаживать меня на ложное чувство вины".

\*

"Я покончил с плохими взаимоотношениями несколько месяцев назад, но эмоционально до сих пор страдаю. Но каждый день я учусь и я уже продвинулся дальше, чем думал".

\*

"Я хочу поделиться тем, как я сказал боссу, что я хочу и заслуживаю уважения. Я больше не хотел, чтобы со мной так говорили".

\*

"Я рос с мыслью, что нет ничего лучше работы, работы и еще раз работы. Теперь я стараюсь брать время для отдыха".

\*

"Я много думал о себе, о многих вещах, которые я не могу осуществить. Теперь я пытаюсь осуществить их и это замечательно".

\*

"Иногда у меня бывают хорошие и счастливые дни. Теперь я не желаю мириться с теми днями, которые меня тянут назад".

\*

"Моя жена и я начали "настоящие взаимоотношения" впервые за семнадцать лет".

\*

"Шесть месяцев назад я получил нервное расстройство и попал в больницу. Я не хочу опять это пережить и поэтому старательно работаю. За это время прошел большой путь и горжусь этим".

\*

"Я не знаю всех ответов, но мне хорошо на том пути, по которому иду. Стыдиться, обвинять кого-то или принимать упреки теперь становится для меня не важным".

\*

"Я боялся сказать жене о своих слабостях. А все стало наоборот - мы стали ближе. Риск оказался стоящим".

\*

"Главное, чему я научился - это выходить из кризисов и входить в позитивное мышление"

\*

"Сейчас я научился действовать без отчаяния. Я чувствую себя, как будто достиг высокого положения в жизни".

\*

"Я теперь не так эгоистичен, я забочусь о людях. Так как я теперь работаю супервайзером, я могу осуществить эту заботу".

\*

"Я знаю, что я могу поступить теперь более здраво, чем сидеть и плакать, когда мне плохо. Я могу посмеяться над собой и могу выслушать, что говорят мне члены моей семьи".

\*

"Я принимал ответственность за все, что случалось в моей семье, это печалило меня, было очень тяжело все время быть "перфект". И сейчас я более счастливый оттого, что я этого не делаю больше".

\*

"Говоря с людьми и записывая все время, что я чувствую, я даю эмоциям выйти и выяснить, что у меня в голове. Я чувствую себя счастливее и перестаю конфузиться".

\*

"Я начал прислушиваться к себе, вместо того, чтобы соглашаться с тем, что другие хотят, чтобы я делал. Я принял ряд самостоятельных решений".

\*

"Я закипал от гнева, когда вспоминал о некоторых событиях в моем прошлом, когда вел себя так жалко. Но я прекратил это, так как теперь понимаю, как можно дойти до этого и как я могу выйти из таких ситуаций".

\*

"Я поняла, что не должна играть роль жертвы, я могу взять

инициативу и изменить свою жизнь".

\*

"Любовь и близость, которые я чувствую, когда я в состоянии не возводить стену и не играть свои старые игры, очень большая. Но я способен на большее, и поэтому я продолжаю работать по программе".

\*

\*

"Далее, если это нелегко, я чувствую в себе глубокие силы, когда я беру контроль над своей жизнью. Я сделал ряд решительных перемен, и удивительно, что я не потерпел эмоционального крушения, совсем нет".

\*

"Дорога долгое время может быть скалистой, но если я буду двигаться более продуктивно, мне откроется путь к самоуважению".

\*

"Я открыл, почему я так отношусь к людям, и единственный кто, так это я делаю мои взаимоотношения поверхностными. Я предпринял определенные шаги, чтобы изменить ситуацию".

\*

"Я начинаю изучать опыт любви и внимания со стороны родителей ко мне как подарок. Их помощь помогает мне узнавать, как отдавать и получать от этого удовлетворение".

\*

"Когда начинаются старые семейные распри, я могу остановить себя и сказать: "Не будет этого опять. Мы не должны вести себя так больше". Это очень трудно: не давать место старым мыслям, старой программе, но это можно сделать!".

\*

"Я сейчас лучше вооружен знанием себя в контексте "сейчас", чем в контексте того, как влияли на меня люди в прошлом".

\*

"Мне очень помогло выяснение того, кем я являюсь. Я часто чувствовал беспомощность и неуправляемость, но сейчас я чувствую готовность быть счастливым. Я разрешаю себе иметь близких друзей. Это чудесно - быть любимым!".

\*

"В моих отношениях появилась близость, которой не было раньше. Общение стало лучше, и я еще и еще думаю об его улучшении".

\*

"Я более осознаю, как я отвечаю людям. Я также стараюсь больше быть в соприкосновении с собой и это мне очень важно".

\*

"Я стал учиться в колледже. Я не думал, что смогу сделать это от страха поражения. У меня сейчас повысилась самооценка".

\*

"Мне до этого говорили, что много людей имело мой опыт роста в "не очень благополучных семьях". Я верил в это, но совсем другая вещь испытать все это в действительности. Я знаю, что я не одинок".

\*

"Я могу лучше разговаривать с семьей, и я замечаю вещи, которые я делаю и говорю, и которые должны быть изменены. Я говорю отцу, что я всеми силами стремлюсь помочь себе".

\*

"Я имею надежду на здоровые взаимоотношения. Будучи честным, я могу стать достаточно цельным, чтобы порвать с некоторыми моими безумными чертами поведения".

\*

"Я имею тенденцию быть очень негативным и сомневающимся по отношению к себе. Ведя дневник, я открыл, что я запрещаю сам себе сделать что-то. Сейчас я меняю это".

\*

"Я не дам другим влиять на мое настроение. И более того, я не чувствую вину за это".

\*

"Я принимаю себя всего - плохого и хорошего. Я замечательный человек, даже когда я грубоват".